और अशक्त होने लगती हैं तभी से मनुष्य के शरीर में शिथिलता और अकर्मण्यता की वृद्धि होने लगती है परन्तु यदि बन्दर, भेड़ा, भालू इत्यादि अन्य जीवों के अथवा दूसरे हृष्ट पुष्ट मनुष्यों के शरीर से यही रसोत्पादक ग्रंथियां निकाल कर शक्तिहीन मनुष्यों के शरीर में उसकी शिथिल ग्रन्थियों के स्थान पर यन्त्रों द्वारा प्रवेश करादी जांय तो वह निर्बल मनुष्य फिर से बलवान और यौवन सम्पन्न बनाया जासकता है। दिल्ली के प्रसिद्ध स्वर्गीय डाक्टर एम. ए. अन्सारी ने इसी विषय पर एक बड़ी पुस्तक Regeneration in Man लिखी है। जिसका भावार्थ 'कायाकल्प' ही है। इस पुस्तक की भूमिका में जो फ्रांस के प्रसिद्ध और अनुभवी वैज्ञानिक डाक्टर रोबर्ट लिचटैनस्टर्न (Robert Lechtenstein, M. D. Urologist) ने लिखी है यह लिखा है कि शरीर के वृद्धावस्था से पूर्व शिथिल होना शुरू होजाने पर उसको पुनः यौवन सम्पन्न बनाकर जीवन के हर एक प्रकार के शारीरिक सुखों का उपभोग करते हुए अधिक समय तक जीवित रहने की हार्दिक अभिलाषा मनुष्यों को सैकड़ों वर्षों से इसी तरह रहती चली आई है जैसी कि आज है! और तबही से हमारे वैज्ञानिकों के मस्तिष्क भी इसी खोज में लगे हुए हैं कि वे कोई ऐसा साधन ढूंढ़ निकालें जिससे कि इन

रसोत्पादक ग्रन्थियों में कभी शिथिलता उत्पन्न ही न हो या यदि हो तो उसी समय उसको समयोचित पूर्ति भी करदी जाय ! परन्तु इसमें उनको अभीतक कोई विश्वसनीय सफलता का साधन हाथ नहीं लगा । हां अभी थोडेही दिन हुए जब प्रोफ़ेसर स्टीनेक Professor Steinack नाम के एक वैज्ञानिक ने हृष्ट पुष्ट जानवरों के शरीर से स्वस्थ्य और सबल रसोत्पादक ग्रन्थियां निकाल कर दूसरी बूढ़े निर्बल और पुरुषार्थहीन जानवरों के शरीर में प्रवेश कराकर परीक्षा की तो परिणाम बड़ा सफलता पूर्ण हुआ ।

डाक्टर अन्सारी महोदय ने अपनी इसी पुस्तक में स्वयं यह लिखा है कि सन् १६१५ तक वे अपने शक्तिहीन रोगियों की चिकित्सा औषधियों ही द्वारा करते थे परन्तु सन १६१५ ई० में जब उनको चिकित्सा की इस नवीन प्रणाली का पता लगा तब से उन्होंने इसको सफलता पूर्वक सीखने के लिये इंगलैंड, फ्रान्स, जर्मनी, अमरीका इत्यादि के अनेक बड़े बड़े अस्पतालों का निरीक्षण किया ऐसी ग्रन्थि परिवर्तनों को करते हुए वहां के कुशल वैज्ञानिकों को कार्य करते अपनी आंखों से देखा और साथ ही स्वयं काम भी किया और इस रीतिसे इस चिकित्सा प्रणाली का पूर्ण ज्ञान प्राप्त करके उन्हों ने सन १६२४ में दिल्ली में

इस प्रणाली द्वारा अपने रोगियों की चिकित्सा आरम्भ की और १९३२ तक उन्हों ने ८०० रोगियों पर इस उपचार का प्रयोग किया जिन में अधिकांश को आश्चर्यजनक लाभ हुआ।

यह सब कुछ होते हुए भी यह चिकित्सा प्रणाली भारतीय सस्कृत के लिये अग्राह्य है क्योंकि हिंसात्मक तथा अधार्मिक होन के कारण यह भारतीय मनोवृत्ति के सर्वथा प्रति है। हमको तो अपना घर देखना है। क्या हमारे यहा ऐसे प्रमाण उपस्थित नहीं जिनमें हमारे ऋषि मुनियों के सैकडो वर्ष यौवन सम्पन्न रहने की क्रियाओं का उल्लेख न हो। क्या हमारा वैद्यक शास्त्र कायाकल्प के उपचारों से सर्वथा शून्य है? नहीं! नहीं! कदापि नहीं! हां हम आलस्य और प्रमाद की सुशप्ताअवस्था में अपने आपको और अपने घर की सम्पत्ति को इतना भूले रहते हैं कि जब तक हमारे मुंह पर ठडे पानी के खूब छींटे देकर हमें अच्छी तरह से सचेत कराकर कोई बात याद नहीं दिलाई जाती हमें अपनी किसी भी विद्या की चाहे वह कितनी ही उपयोगी और लाभदायक क्यों नहो यादही नहीं आती। हां! दूसरे लोग उससे मनमाना लाभ भलेही उठालें।

कायाकल्प का प्रसंग भी यद्यपि हमारे वैद्यक ग्रन्थों में सविस्त्रित वर्णित हैं परन्तु हम इस को भी और बातों की तरह भूले हुए थे। और अपने स्वभावानुकूल देशी औषधियों की उपेक्षा करते हुए डाक्टरों की तेज दवाइयों का सेवन कर हम अपने शरीर में स्वयं ही घुन लगा रहा थे। अब जब कि हमारे देश के आदर्श श्रद्धेय पण्डित मदनमोहनजी मालवीय इस शुभ कार्य मे अग्रसर होकर सफल मनोर्थ हुए और यह कार्य उनका समाचार पत्रों में प्रकाशित हुआ तबसे सैकड़ों मनुष्यों की इसके प्रति लालायत उत्कंठा का आकर्षण हुआ और सर्व साधारण को कायाकल्प के उपचार जानने की अभिलाषा जाग्रित हुई। अस्तु समयानुकूल और आवश्यकतानुसार हम भी इस पुस्तक को अपने प्रिय पाठकों के समक्ष सानन्द और सउत्साह समर्पित करने को प्रस्तुत है। आशा है वे इससे लाभ उठाकर हमारे परिश्रम को सफल बना हमें उत्साहित करेंगे जिससे कि हम आगे भी इस विषय पर अधिक प्रकाश डालने में समर्थ हों।

प्रस्तुत पुस्तक के लिखने में कुछ सहायता मैंने अपने मित्र श्री पं० रामचन्द्रजी शर्मा वैद्य शास्त्री अलीगढ़ निवासी की पुस्तक कायाकल्प पद्धति से ली है इसके लिये

मै उनका ऋणी हूँ और यद्यपि अपने एक प्रेमी मित्र की वस्तु को अपना ही समझना असंगत नहीं तो भी उनके प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ।

कृपाकांक्षी—

पं० क्षेत्रपाल शर्मा,
लेखक:—तथा प्रकाशक,
मालिक-सुख संचारक कम्पनी, मथुरा।

कायाकल्प प्रयोग की

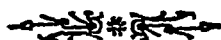
विषय सूची ।

नम्बर	नाम विषय	पृष्ठ

नम्बर	नाम विषय	पृष्ठ
५३	रोगी की कायाकल्प के लिये उचित आयु	७६
५४	कायाकल्प चिकित्सा के अङ्ग	७७
५५	सद्वैद्य के लक्षण	७८
५६	उत्तम परिचारक	७८
५७	कायाकल्प के योग्य समय तथा प्रकार	७९
५८	कायाकल्पार्थ आरम्भिक चिकित्सा	७९
५९	संशोधन औषधि सेवन से पूर्व आवश्यक कार्य	८१
६०	स्नेहन	८२
६१	स्वेदन	८३
६२	रक्त मोक्षण	८६
६३	रसायन सेवन में कर्तव्य	८६
६४	कुटी में प्रकाश और वायु	८७
६५	शौच कर्म	८७
६६	कुटी में शौच वस्त्रादि	८८
६७	कायाकल्प में ज्ञातव्य बातें	८९
६८	रसायन सेवी के योग्य गौ और उसका दुग्ध	९०
६९	कुटी और उसका निवास क्रम	९०
७०	कुटी त्याग	९१
७१	विशेष निवेदन	९१

॥ श्री ॥

आयुर्वेद शास्त्र की अद्भुत औषध पद्धति द्वारा-

❀ काया कल्प प्रयोग ❀

विषय प्रवेश ।

काया कल्प प्रयोग नामक पुस्तक लिखने की इच्छा मेरे मन में बहुत दिनों से थी, वह आज परम पिता परमेश्वर की अनुपम कृपा से पूर्ण हुई है। पाठक महोदयों के समक्ष इस पुस्तक को उपस्थित करने का मेरा यही उद्देश्य है कि प्रत्येक भारतवासी इसके प्रयोगो को हृदयंगम करले और अपना जीवन स्वस्थ्यता-पूर्वक प्रसन्नता से व्यतीत करता रहे। अब समस्त महानुभावों से निवेदन है

कि यदि पुस्तक में कुछ त्रुटियां शेष रह गई हों तो उसकी सूचना प्रकाशक को देने की कृपा करें। और लेखक के ध्येय की ओर मन आकर्षित कर उसके परिश्रम को सफल बनाने की कृपा करें।

वृद्धावस्था और मृत्यु रूपी शत्रु के सामने मोर्चा तयार कर, नित्य यौवन रूपी कुंजी द्वारा सदैव अजर अमर बने रहने की इच्छा रखने वाले मनुष्य इस विषय में प्राचीन काल से ही प्रयत्नशील रहे हैं। आर्यावर्त के पुराणकाल में च्यवन ऋषि ने अपनी सतवंती-प्रियतमा के कथनानुसार अपना अस्त हुआ यौवन आंवले के प्रयोग से ही पुनः प्राप्त किया था। उसी सिद्धान्त को लेकर वर्तमान काल के शास्त्रोक्त रीति से दवा तैयार कर उनका प्रचार करने वाले अनेक महानुभाव वैद्य आवले के योग से निर्माण होने वाले अनेक अवलेहों के नाम के साथ २ च्यवन ऋषि का नाम भी सम्मिलित कर देते हैं। श्रीमद्भागवत तथा अन्य पुराणों मे भी आज तक युवकों के समान जीवन व्यतीत करने वाले सनतकुमार की कथा पाई जाती है। उन्होंने अपनी जवानी अनंत काल तक किस प्रकार स्थिर रखी थी उस विधि-विधान का ज्ञान हम लोगों को नहीं है। हमारे हृदय सम्राट योगिराज भगवान श्री कृष्णचन्द्रजी ने अंत समय तक अपना अद्भुत यौवन स्थिर रखा था, इसके

अतिरिक्त पूर्व काल में अनेकों नर-नारी ऐसे थे, जो नित्य यौवन उपभोग किया करते थे। इसका कारण यह था कि उनको नित्य यौवन स्थिर रखने के विधि-विधान और रीति-भांति का सम्पूर्ण ज्ञान था। ऐसे अनेक उदाहरण पुराणादि ग्रन्थों की कथाओं को अतिशयोक्ति रहित पढ़ने अथवा सुनने से आज कल भी स्पष्ट रूप से मिल सकते हैं। प्राचीन समय के ऋषि मुनि व योगिराज प्राणायाम और समाधि के आधार पर सैकड़ों ही नहीं बल्कि हजारो वर्ष का दीर्घ जीवन उपभोग करते हुए विश्व में युवा पुरुषों की भाति विचरा करते थे। इन कथा वार्ताओं को पढ़ सुन कर हम लोग हँसते हैं और उनको कपोल कल्पित मान कर उन पर शका करते हैं। उन महर्षियों के कथनों पर शंका करके उनकी हंसी उड़ाना यह हमारी मूर्खता है। आज विज्ञान की इस बीसवीं शताब्दी में वृद्धावस्था पर विजय प्राप्त करने और दीर्घायु तथा नित्य यौवन प्राप्त करने के लिये अनेकों प्रयोग हो रहे हैं, जिनमें से कुछ को सफलता भी प्राप्त हो चुकी है।

वर्तमान काल के वैज्ञानिकयुग में अजर अमर बनने के लिये होने वाले आश्चर्यजनक प्रयोगों ने समस्त संसार को चकित करदिया है। नित्य यौवन प्राप्त करने वाली अलौकिक शोध करने वाले व्यक्तियों में डा० वोरनोफ का नाम सर्व प्रथम

मुंह पर आता है। इनके पश्चात् तो अनेक व्यक्तियों ने अपने शरीर में बंदर की अनेक ग्रंथियों को लगवाकर नित्य यौवन प्राप्त करने की इच्छा से अनेकों प्रयत्न किये हैं। उनमें से अनेकों सफल और बहुत से विफल भी हुए हैं। वैज्ञानिक उपाय तो आज कल भी हो रहे हैं। समाचार पत्रों में छपा है कि पं० मदनमोहन मालवीयजी ने कायाकल्प प्रयोग से अभी हाल में ही यौवन प्राप्त किया है। वृद्ध मनुष्यों को युवक बना देने वाले प्रयोगों को अपना आयुर्वेद और अपने मंत्र कुछ महत्व नहीं देते, क्योंकि जब हमारे भारतवर्ष में मरणासन्न मनुष्यों को जीवित और सशक्त बनाये रखने वाली शक्तिवाला 'अमर कूप' नामक औषधि प्रयोग ही मौजूद है, तब वृद्ध पुरुषों को युवा बना देने वाले प्रयोगों पर हमारा आश्चर्य ही क्या करना। कहावत है कि रामायण के रावण और अहिरावण नामधारी पात्र अमरकूप प्रयोग के बल से अमर होकर श्रीरामचन्द्र जी से युद्ध करने में प्रयत्नशील हुए थे। परम श्रद्धेय पं० मदनमोहन मालवीय जी ने चालीस दिन की अवधि वाला काया-कल्प प्रयोगपूर्ण किया है और सुना जाता है कि उन्होंने फिर से जवानी प्राप्त करली है। उनकी स्मरण शक्ति जो मन्द होगई थी वह अब तीव्र हो गई है। वे वर्षों पर्व कण्ठस्थ किये हुए श्लोकों को अब बिना भूले

धड़ाके से बोझ लेते हैं। आज से बीस वर्ष पूर्व वे जिस शीघ्रता से चल फिर सकते थे उसी गति से अब भी चल फिर सकते हैं। कुछ दिन विश्राम कर चुकने पर जिन प्रयोगों का वे अनुकरण कर चुके हैं उनके विषय में वे अपना विचार भी समाचार पत्रों में प्रकाशित करायेंगे। प० मदन मोहन मालवीय जी पर कायाकल्प प्रयोग की परीक्षा करने वाले तपसी बाबा ने यह प्रयोग कहां पर सीखा था, यह समाचार भी प्रकाशित हो चुके हैं। काया-कल्प प्रयोग सीखने का श्रेय एक रघुवीर सहाय नाम के व्यक्ति को मिलना चाहिये। क्योंकि इन महानुभाव ने यह प्रयोग एक साधू से सीखा था और रघुवीर सहाय से तपसी बाबा ने सीखा था। रघुवीर सहायजी ने यह प्रयोग केवल तपसी बाबा पर ही नहीं आजमाया है। वरन उन्होंने इसका प्रयोग अन्य दो पुरुषों पर भी किया है। इनमें से एक तो जैपुर राज्य निवासी ७८ वर्ष की आयु वाले रिटायर्ड न्यायाधीश श्री मथुराप्रसाद जी हैं और दूसरे ७२ वर्षीय मथुरा के वैद्य श्री नटवर जी हैं। इन दोनों व्यक्तियों ने श्री रघुवीर सहाय जी के निरीक्षण में ४५ दिन का प्रयोग समाप्त किया था। उनकी वृद्धता में भी परिवर्तन हो गया था। उनके शरीर, कपोल और कपाल की वृद्धता दर्शक झुर्रियां अदृश्य हो गई थीं, वे युवकों को आश्चर्य

में डालने वाली गति से उत्साह पूर्वक चल फिर सकते थे और अब भी उनकी वही स्थिति है।

काया कल्प है क्या ?

काया कल्प किसे कहते हैं यह शंका बहुत से मनुष्यों के मन में पैदा होती होगी। इस लिये प्रथम काया कल्प क्या वस्तु है इसका निराकरण करदेना हम आवश्यक समझते हैं। काया कल्प अर्थात नव यौवन, पुनर्यौवन, दीर्घजीवन, निरोगी जीवन, रसायन द्वारा अजरता प्राप्त होना, शारीरिक परिवर्तन तथा शरीरस्थ प्रत्येक जीवन तत्वों का परिष्कृत होकर शरीर में जो एक अद्भुत क्रान्ती पैदा होजाती है और उससे शरीर देदीप्यमान हो जाता है उसी को काया कल्प कहते हैं। शुद्ध जीवन तत्वों के बिना शारी-रिक क्रान्ती होना असम्भव है और क्रान्ती हीन मनुष्य के जीवन में यौवन संचार होना असम्भव है। बिना क्रान्ति के जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में नवीनता की झलक और शारीरिक ज्ञान होना असम्भव है। इसलिये प्रबल शारीरिक क्रान्ती का दूसरा नाम ही काया कल्प है।

काया कल्प विज्ञान उत्पत्ति का कारण।

यह प्रश्न वास्तव में है तो बड़े महत्व का परन्तु इसका

विस्तृत विवेचन करने के लिये तो एक अन्य पुस्तक तयार होजाने का भय है अतः हम यहां पर संक्षेप में ही इसको विवेचन किये देते हैं। प्रत्येक प्राणी को दीर्घकाल तक जीवित रहने की महत्त्वाकांक्षा रहती है। किन्तु मानव समाज बुद्धिवादी है यही कारण है कि मनुष्य के हृदय में अधिक समय तक जीवित रहने की अभिलाषा सदैव बनी रहती है। इस विज्ञान की रचना पूर्वकाल के ऋषि मुनियों ने इस आशय से की थी कि प्रत्येक पुरुष इसके द्वारा स्वस्थ्य और दीर्घजीवन व्यतीत कर जन कल्याण के लिये अपना ज्ञान रूपी फल संसार को अर्पण कर जाय जिससे उनका तो कर्तव्य यज्ञ पूर्ण होजाय और भविष्य में प्रजा अपना जीवन सदैव स्वस्थता पूर्वक अधिक समय तक व्यतीत कर सकें। इन प्रयोगों की रचना करने का उनका यही उद्देश्य था। श्रीराम और श्रीकृष्ण के समय का इतिहास अवलोकन करने से पता लगता है कि उक्त ग्रन्थों के अनेकों पात्र हजारों वर्ष जीवित रहे थे। यह सब इन्हीं प्रयोगों का तो फल था।

आयुर्वेद ग्रन्थों में आज कल भी ऐसे बहुत उदाहरण मिलते हैं। उदाहरण के लिये च्यवन ऋषि को ही ले लीजिये। जिन्होंने आवले अवलेह की बदौलत ही अपनी जर्जर अवस्था में नवयौवन प्राप्त किया था यह अवलेह आजकल भी च्यवन

ऋषि के नाम से ही विख्यात है। इसमें भेद केवल इतना ही है कि आजकल इसमें मूल पाठ के अनुसार द्रव्य नहीं पड़ते यही कारण है कि आज कल च्यवन प्राशावलेह दो रुपये पौंड सैकड़ों मन बाजार में बिकता है। आधुनिक वैद्य समाज को इसके असली द्रव्यों का शोध करने का भी अवकाश नहीं है और इसमें से बहुत से नामधारी वैद्य महानुभाव तो ऐसे हैं जिनको उन द्रव्यों के पहिचान करने का ज्ञान तक नहीं है। अस्तु इस प्रसंग को अब यहीं समाप्त कर हम अपने मूल विषय पर आते हैं। काया कल्प प्रयोगों की उत्पत्ति केवल जनता की कल्याण भावना के निमित्त ही हुई थी। उन उपयोगों को अपने प्राचीन वैज्ञानिकों ने उदारतापूर्वक संसार के सामने उपस्थित किया था।

काया कल्प और उसके तीन भाग।

काया कल्प के शास्त्रोक्त प्रयोगों को हम तीन भाग में विभाजित किये देते हैं। क्योंकि काया कल्प के प्रत्येक प्रयोग का एक समान फल नहीं होता है। इस लिये मैं इसको नीचे लिखे अनुसार तीन भाग में विभाजित करता हूँ जिससे सुगमता से समझ में आ सके।

१—जिस प्रयोग से शरीर के प्रत्येक जीवन तत्वों में

परिवर्तन हो जाय और जिससे नवयौवन, नवदृष्टि, अपूर्व ताक़त, स्मृति स्फूर्ति, मेद, मांस, अस्थि आदि सुदृढ़ बनकर शारीरिक परिमाणु वज्र तुल्य हो जांय उस काया कल्प प्रयोग को स्थिर प्रयोग कहते हैं। इस प्रयोग के उपयोग से मनुष्य सौ वर्ष से भी अधिक जीवित रह सकता है।

२—जिस प्रयोग के सेवन से शारीरिक सर्व रोग नष्ट हो जांय। काया निरोग, सुदृढ़ और सुन्दर हो जाय, स्मरण शक्ति तीव्र बने। जिससे पूर्ण सौ वर्ष पर्यन्त निरोगी जीवन व्यतीत हो सके उस काया कल्प का नाम स्थीरा स्थिर प्रयोग है।

३—जिस प्रयोग से सफेद बाल काले हो जांय, रोग की निवृत्ति हो जाय, सामान्य शक्ति स्थिर रहे। रक्त मांस की वृद्धि होकर शरीर तेजस्वी बने और स्मरण शक्ति का सुधार हो उस काया कल्प को अस्थिर प्रयोग कहते हैं।

सावधानता।

इस पुस्तक में जो जो प्रयोग दिये गये हैं उन प्रयोगों के अनुसार सब सामान्य सूचनाएं भी उनके साथ ही दी गई हैं तथापि प्रयोग आरम्भ करने के पूर्व जिन २ बातों की

सावधानी रखनी परमावश्यक है वे सामान्यतः यह लिखी जाती हैं।

१—प्रयोग प्रारम्भ करने से पहिले इस बात की भली भांति परीक्षा कर लेनी चाहिये कि प्रयोग में वर्णित द्रव्य असली हैं या नकली ? स्वच्छ और उत्तम भी हैं या नहीं ? क्योंकि सामान्य द्रव्य वायविडङ्ग भी उत्तम नहीं मिलती है।

२—इन प्रयोगों को यौवनकाल के प्रारम्भ में या अवसान काल में करना चाहिये। इनमें से कितने ही प्रयोग ऐसे भी हैं जो अति वृद्धावस्था में भी किये जा सकते हैं।

३—शारीरिक शुद्धि के विना प्रयोग का उपयोग निरर्थक है इस लिये प्रयोग के प्रारम्भ करने से पहिले किसी सुयोग्य वैद्य के निरीक्षण में वमन विरचेन आदि से पेट की शुद्धि कर लेनी चाहिये।

४—प्रयोग काल में दक्ष वैद्य कीउपस्थिति होनी जरूरी है।

५—कायाकल्प प्रयोग कोई भयदायक प्रयोग नहीं है न उपेक्षा करने योग्य ही है। यह, धैर्य्य,श्रद्धा संयम और हिम्मत से किया जा सकता है। प्रयोग काल के समय में पथ्या-पथ्य का ध्यान विशेष रूप से रखना चाहिये। क्योंकि

कायाकल्प का आधार पथ्यापथ्य और दिनचर्य्या पर ही निर्भर है। सामान्य से सामान्य रोग की चिकित्सा करते समय जब हम उसकी ओर उचित ध्यान रखते हैं तब इसमें तो यह देह की क्रान्ति का विषय है। इसमें उपेक्षा करनी कैसे भी उचित नहीं है।

कायाकल्प और उसका फल।

शरीर, मन और आत्मा इन तीनों तत्त्वों वाला मनुष्य स्वयं अपने शरीर को आत्मबल द्वारा किस तरह सुधार सकता है, इसका प्रत्यक्ष प्रमाण हम नीचे लिखते हैं। कुछ काल व्यतीत हुआ वर्तमान पत्रों में भारत भूषण पं० मदन मोहन मालवीयजी ने जो कायाकल्प प्रयोग किया था उसके विविध समाचार भिन्न २ रूप में प्रकाशित हुए थे। उनमें एक समाचार यह भी था कि कायाकल्प के अमुक दिनों के प्रयोग के पश्चात् उनकी शारीरिक स्थिति में आश्चर्यजनक परिवर्तन हो गया था। उनके मुख मंडल की वृद्धता सूचक रेखाएं (झुर्रियां) नष्ट हो गई थीं, केश अमुक प्रमाण में काले हो गये थे, नेत्रों में तेज आ गया था। शरीर की कान्ति देदीप्यमान हो गई थी। वे जवानों की भांति चल फिर सकते थे, इन समाचारों की पुष्टि में प्रकाशित होने वाले समाचार भी हमने पढ़े हैं। उन समाचारों में कितनी सत्यता और

कितनी असत्यता है, इसका निर्णय बिना पंडितजी के हम नहीं कर सकते, तथापि यह बात तो सत्य ही है कि इस प्रयोग के बाद उनके स्वास्थ्य में बड़ा भारी परिवर्तन हो गया था।

कायाकल्प प्रयोग के ज्ञाता।

वर्तमान काल में इस प्रयोग के ज्ञाता अति अल्प मिलेंगे और जो मिलेंगे भी तो उनका ज्ञान इस विषय में अपूर्ण ही होगा। यदि यह प्रयोग विद्वानों के मतानुसार व्यवस्थित रूप से सम्पूर्ण हो जाय तो जरा तथा वृद्धता को यह फिर से युवावस्था में परिवर्तित कर सकता है। वृद्धों को युवक बनाने के लिये जो २ प्रयोग हो रहे हैं, वे विचारणीय हैं। परन्तु 'गई जवानी फिर नहिं बहुरे' इस युग-युगान्तर की मान्यता को असत्य प्रमाणित करने के लिये न तो अब तक कोई मनुष्य ही समर्थ हुआ, न कोई प्रयोग ही। योगी और साधु-महात्माओं की तो अनेक बातें हमारे सुनने में आती हैं। मृतक प्राणियों को जीवित कर देने वाले अनेक दृष्टांत भी अपने ग्रन्थों में पाये जाते हैं। केवल एक शब्द के उच्चारण मात्र से, आंख के इशारे से, उंगली ऊंची व नीची करने से, या किसी अवर्णनीय अभिनय से असाधारण चमत्कार वाले प्रमाण भी सुने

जाते हैं, परन्तु इन प्रमाणों पर बहुत से मनुष्यों की तो श्रद्धा ही नहीं होती, हरेक देश के साहित्य और वहां की जनता में ऐसे चमत्कारों के दृष्टान्तों का प्रमाण अब भी अधिकांश में पाया जाता है। सैकड़ों वर्ष व्यतीत होने पर भी मनुष्यों का एक बड़ा भारी भाग इन दृष्टान्तों पर श्रद्धा रखता चला आया है यह बात भी निर्विवाद है।

मार्ग के फ़क़ीर।

बम्बई मे हम अब भी सड़कों पर कितने ही फ़क़ीरों को देखते हैं जो मार्ग में मनुष्यों को इकट्ठा करके उनके अदृश्य रोगों को जन्तर मन्तर से नष्ट करने वाले प्रयोगों को वे उन पर करते रहते हैं।

इच्छा शक्ति—बहुत से विद्वानों की मान्यता है कि इच्छा शक्ति यदि वास्तव में प्रबल हो, 'और उसमें पूर्ण श्रद्धा भी हो तो इच्छा शक्ति से भी इच्छित फल प्राप्त हो-सकता है। इस सिद्धान्त के आधार पर अमेरिका और इंगलैंड में भी अनेक प्रयोग हो रहे हैं। एक साप्ताहिक पत्र में ऐसे एक प्रयोग और प्रयोगकार के विषय में प्रकाशित हुए समाचार कुछ सत्य प्रतीत होने के कारण हम यहां पर संक्षेप मे उसे प्रकाशित करते हैं।

चश्मों की माला—न्यूयार्क के कस्टम विभाग के एक अफ़सर को एक स्टीमर से उतरने वाले प्रवासी का बक्स खोलने पर उसे एक अत्यन्त विचित्र दृश्य दिखाई दिया अर्थात् सैकड़ों पुराने चश्मों का बना हुआ एक बड़ा भारी हार उस बक्स में से उनके हाथ लगा। दूसरे संदूक मे भी इसी प्रकार के और चश्मे भरे हुए थे। इन चश्मों की सन्दूकों के मालिक प्रोफेसर जेम्स आर आडम्स (Jaimes R Adams) दो दो वर्ष में संसार का प्रवास करके फिर न्यू योर्क वापिस लौटते थे। इस दो वर्ष के सफ़र में उन्होंने जिन २ मनुष्यों की आखें फिर से सतेज करदी थीं, और जिन्हे इनके उपचार से पुराने चश्मों की आवश्यकता नहीं रही थी, ऐसे तमाम रोगियों के पुराने चश्मों का सग्रह करके ये उनको अपने साथ लाये थे। उन्हे चश्मे संग्रह करने का रोग नहीं था, न वे पागल ही थे जो चश्मे संग्रह करते फिरते। परन्तु इन चश्मों की मालाओं के पीछे तो एक सम्पूर्ण इतिहास उपस्थित है।

अंधता कैसे दूर की।

अपनी अंधता कैसे दूर की जाय यह इतिहास तीनसौ रोगियों की आंखों का है। वे अपनी आंखों से न पढ़

सकते थे, न देख ही सकते थे। वर्षों से उनको चश्मे लगाने पड़ते थे। परन्तु प्रोफेसर आडम्स के प्रयोग के पश्चात् उन तीनसौ पुरुषों की आंखें इतनी सुधर गईं कि उनके लिये चश्मे वृथा और भार रूप हो गये। और उन्होंने अपने पुराने चश्मे प्रसन्नता पूर्वक प्रोफेसर साहब को अर्पण कर दिये। उन रोगियों में एक ६३ वर्ष की अवस्था वाली वृद्ध बुढ़िया भी थी, जो वर्षों से चश्मा लगाया करती थी, वह भी अब प्रत्येक युवती के समान देख और पढ़ सकती है।

शरीर, मन और आत्मा।

प्रोफेसर आडम्स लगभग ६३ वर्ष की वय में अंधे हो गये थे। उच्च से उच्च नम्बर का चश्मा लगाने पर भी उनकी दृष्टि अत्यन्त मन्द होती जाती थी और वे उनसे बिल्कुल निराश हो गये थे। अनेक बार के विचार करने पर अंत में उन्हें एक विचार सूझ पड़ा और उन्होंने अपनी इस नवीन पद्धति को खोज निकाला। प्रोफेसर आडम्स अपनी पद्धति पर विश्वास करके कहते हैं कि मनुष्य शरीर की बनावट तीन प्रकार की होती है। आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक। इनके द्वारा जो कोई भी रोग या अनियमितता शरीर में आ प्रवेश करती हैं, तो उसके

लिये इन तीन तत्वों के संयोजन वाली उपचार पद्धति का ही उपयोग करना चाहिये।

केवल शारीरिक उपचार।

केवल शारीरिक उपचार करना निरुपयोगी है। अब तक वैद्यकीय शास्त्र केवल शारीरिक दृष्टि से ही रोगी की चिकित्सा और उपचार करता रहा है। यद्यपि यह दृष्टि बिन्दु भी आवश्यक है, परन्तु यह उपचार पद्धति इस प्रकार से मर्यादित न होनी चाहिये। नेत्र वैद्यों ने नेत्र रोग के उपचार के लिये अनेकों उपाय किये हैं। केवल चश्मे के उपयोग से ही आंख' के रोग अच्छे नहीं हो सकते। इससे तो मानव जाति में धीरे २ आंख का रोग अधिक बढ़ता जा रहा है।

आध्यात्मिक उपचार।

प्रोफेसर आडम्स अनेकों शारीरिक पद्धतियों से आंख का इलाज करते हैं। परन्तु हम प्रथम उनकी आध्यात्मिक दृष्टि बिन्दु वाली पद्धति पर विचार करेंगे। उनका कहना है कि जब मैं अन्धा होगया था तब मैंने प्रथम सङ्कल्प बल का उपयोग किया था मेरी। आंखें आध्यात्मिक शक्ति के द्वारा ही सुधरी हैं" इस भांति सङ्कल्प मैं दस बारह बार

अपने मन में कर लेता था। आंख खोलकर देखने पर मुझे विश्वास होने लगा कि अब मेरी दृष्टि में कुछ सुधार अवश्य हुआ है। परन्तु आधे घंटे के बाद फिर ज्यों की त्यों दृष्टि होगई। किन्तु मैंने नित्यप्रति सङ्कल्प बल का प्रयोग प्रारम्भ रखा और फिर धीरे २ अवश्य मेरी आंखों में मुझे परिवर्तन दिखाई देने लगा। परन्तु इतने से ही मुझे सन्तोष न हुआ।

मानसिक उपचार।

इसके पश्चात् उनने मानसिक दृष्टिपात से उपचार पद्धति के प्रकरण में विचार किया। यह प्रयोग भी लगभग उपरोक्त प्रयोग के समान ही है। मनमें दृढ़ निश्चय करले "कि अब रोग मिटता जारहा है। और धीरे २ आखें सुधरती जा रही हैं"। कोई पदार्थ सामने रख कर आखें खोल ले और मन में यह निश्चय करे कि मैं इस पदार्थ को भली भांति देख सकता हूं। इस प्रकार के अभ्यास से वास्तव में तुम थोड़े ही समय में उस वस्तु को भली भांति देख सकोगे।

व्यायाम और हास्य।

तत्पश्चात् उन्होंने आंख के स्नायुओं को बलवान सतेज

और सक्रीय बनाने वाली अनेक छोटी छोटी कसरतों की योजना की जिनके अभ्यास करने से आंखें धीरे २ अवश्य वलवान होजाती हैं। इस पद्धति के अनुसार केवल थोड़े ही काल के अभ्यास से वे बिना चश्मे के देखने और पढ़ने लगे और अन्त में उन्होंने सदैव के लिये चश्मे को विदाई देदी। वे हास्य को अधिक महत्व देते हैं। दीर्घ श्वासोश्वास की क्रिया और अट्टहास करने से आंखों को बहुत लाभ होता है।

सूर्य का प्रकाश।

उनकी मान्यता है कि आंखो के पलकों को बन्द करके सूर्य के सामने पाच मिनट देखने से भी आंख के रोग नष्ट होजाते हैं। मस्तक में रक्त दौड़ने से भी वहुत लाभ प्रतीत होता है। यह रक्त धीरे २ तमाम कमजोरी को नष्ट कर देता है। हास्य, दीर्घ श्वासोश्वास और मर्दन की क्रिया से त्वचा की झुर्रियां मिटजाती हैं। आंखों में तेज आजाता है गालों पर गुलाबी लालाई छाजाती है। मुख पर हास्य और ओज चमकने लगता है। शरीर में उत्साह और स्फूर्ति का प्रादुर्भाव होने लगता है। वे इस उपचार को स्त्रियों के लिये विशेष लाभकारी बताते हैं। आप सोचिये तो यह कैसा सुन्दर, सरल, खर्च रहित और बिना हानि वाला सुगम उपाय है।

चांदनी ।

रात्रि के समय स्वच्छ निर्मल चांदनी में चन्द्रमा की ओर टकटकी लगोकर ५ मिनिट तक नित्य प्रति देखते रहने से आंख के बहुत से रोग नष्ट होजाते हैं और विशेष लाभ पहुंचता है।

कृत्रिम हृदय से कायाकल्प ।

अर्थात विचित्र वैज्ञानिक कार्य । प्रथम एटलांटिक महामागर पर उड़ने का साहस करने वाले विमान वीर कर्नल लिन्डवर्ग ने अब फिर एक नवीन साहस करने की चेष्टा की है। कर्नल लिन्डबर्ग मृत्यु से लड़ाई लड़ने वाला वीर योद्धा का नाम सारे संसार में प्रख्यात है। सामान्यतः आज कल जितने वर्ष मनुष्य जीवित रह सकता है उससे अधिक जीवित रहने अर्थात अमर बन-कर हजारों को जीवित रखने के लिये उन्होंने जीव धारण शक्ति के एक नवीन उपाय की परीक्षा करने का निश्चय किया है । उनके इस निश्चय की बात समाचार पत्रों में प्रकाशित होने से सारा संसार चकित हो उठा है अब कर्नल लिन्डबर्ग ब्रिटेन तटस्थ सेंटगिल्डास के एक एकान्त टापू में डा० एलेकसीस कारेल के साथ हजारों वर्ष जीवित रहने का उपाय कर रहे हैं। उन दोनों व्यक्तियों ने धातु

और रबर का एक कृत्रिम हृदय बनाया है। उनका कथन है कि यह हृदय मानव हृदय का सम्पूर्ण कार्य व क्रिया प्रक्रियाएं कर सकेगा। उस नकली हृदय में शरीर के प्रत्येक भाग की शिरा व स्नायुओं में रक्त प्रवाहित करने व जीवन शक्ति स्थिर रखने का गुण भी विद्यमान है। इस बनावटी हृदय की प्राणियों की शिराओं के कई भागों पर परीक्षा भी की जाचुकी है। उसने शिराओं के उन भागों पर अपना पूरा प्रभाव दिखाया है। किन्तु अभीतक किसी सजीव प्राणी की शिरा स्नायुओं पर उसका प्रयोग नहीं हुआ है। कर्नल लिन्डबर्ग और डा० कारेल इसकी साधक शक्ति में पूर्ण श्रद्धा रखते हैं। गिल्डास के एकान्त टापू में लिन्डबर्ग आज कल ये विशेप प्रकार के भोजन पर जीवन निर्वाह करते हैं। और डा० कारेल की सूचना के अनुसार वे प्रत्येक तीसरे दिन उपवास (व्रत) भी कर रहे हैं, व्यायाम और शरीर को श्रम पहुँचाने वाले कार्य भी उनने त्याग दिये हैं। उपरोक्त विधियां पूर्ण होने पर डा० कारेल कर्नल लिन्डबर्ग के बदन में रबर और धातु का नकली हृदय लगाने वाले हैं। यदि उनका यह प्रयोग सफल होगया तो विज्ञान वास्तव में ससार भर में विस्मय कारक गिना जायगा और साथ ही साथ कर्नल लिन्डबर्ग का अप्रतिम साहस अपूर्व माना जायगा।

मालवीयजी का कायाकल्प और उसका परिणाम ।

भारत भूषण मालवीय जी कायाकल्प कुटीर से जब बाहर निकले थे तब वर्तमान पत्रों में कायाकल्प प्रयोग की सफलता और निःसफलता के सम्बन्ध में अनेक प्रकार के समाचार प्रकाशित होते रहते थे, जिससे जनता सन्देह ग्रसित हो गई थी और सोचती थी कि इन समाचारों में किस समाचार पर विश्वास किया जाय। उन सब समाचारों पर मनन करने के बाद मैं तो इस निश्चय पर पहुंचा हूँ कि मालवीय जी इसमें पूर्ण सफलता प्राप्त नहीं कर सके। सफलता प्राप्त न कर सकने का उत्तरदायित्व औषधियों पर नहीं है,' बल्कि उनके धैर्य पर है। प्रथम तो इस प्रयोग को अधिक समय तक करना चाहिये था, द्वितीय सन्यासी बाबा की कल्पना के अनुसार प्रयोग में पाच दिन शेष रह गये थे। मालवीय जी का केवल चालीस दिन में ही दस पौंड वज़न बढ़ गया था। गई गुज़री स्मरण-शक्ति तीव्र हो गई थी, दृष्टि शक्ति भी कुछ सुधर गई थी, शरीर भी पहले से कुछ सुदृढ़ हो गया था। इस प्रयोग के द्वारा मालवीय जी जो कुछ सफलता प्राप्त कर चुके हैं वह बिलकुल निराशाजनक नहीं है। चालीस दिन

में इतना परिवर्तन पश्चिमीय विज्ञान शायद ही कर पावेगा। पण्डित मालवीयजी कुटी प्रावेशिक पद्धति से ऊब भी गये थे और यह बात स्वाभाविक है। किसी भी प्रकार के अन्न लवणादि बिना और स्नान बिना रहना बहुत कठिन बात है, इस लिये मेरी दृष्टि में यह प्रयोग निरर्थक नहीं है, बल्कि प्रयोग उपयोगी और सार्थक है और इस प्रयोग को भविष्य में व्यापक बनाया जा सकता है। हमारे विज्ञान के प्रति हमारे सुधारक वर्ग की जरा भी श्रद्धा नहीं है। इस प्रयोग पर यदि कहीं यूरोप का सिक्का लगा होता तो आज हमारे देशवासी और सुधारक वर्ग इसके पीछे दीवाने बन गये होते। इन प्रयोगों के करने की क्षमता यदि पश्चिमीय देशों के मनुष्यों में होती तो वे लोग इसके पीछे अनेक प्रकार की हानियां उठाकर इस प्रयोग से भारी लाभ प्राप्त कर लेते। परन्तु इस पराधीन धनहीन हिन्दुस्तानी जनता के दिल में न तो अपने विज्ञान के प्रति श्रद्धा ही रही, न धैर्य ही रहा और न उसमें निर्मल विवेक बुद्धि ही रही। पश्चिमीय देशों की जनता में अपने देश के विज्ञान के प्रति श्रद्धा भी है, उनमें धैर्य भी है और निर्मल बुद्धि विवेक भी।

कायाकल्प और आयुर्वेद ।

भिन्न २ प्रयोगों द्वारा शरीर की क्रान्ति और शक्ति बढ़ाने के उपाय आयुर्वेद में भी दिये हुए हैं। सुश्रुत और अन्य ग्रन्थों में कायाकल्प सम्बन्धी अनेकों प्रमाण मिलते हैं। आज समस्त भारतवर्ष की दृष्टि में प० मालवीय जी के प्रारम्भ किये हुए कायाकल्प प्रयोग ने धूम मचा दी है। प० मालवीय जी ने जिस प्रयोग का उपयोग किया था वह कोई नवीन प्रयोग नहीं है, न किसी की आधुनिक कल्पना शक्ति का ही यह प्रयोग है। बल्कि यह प्रयोग आयुर्वेद शास्त्र का ही प्राचीन प्रयोग है। इस प्रकार के कायाकल्प प्रयोग आयुर्वेदिक ग्रंथों में अनेक मिल सकते हैं। यह समस्त प्रयोग अपने प्राचीन विज्ञानवेत्ताओं के ज्ञान और अनुभव का प्रत्यक्ष निचोड़ है। समय की विप रीतता और १५० वर्ष की निरन्तर पराधीनता तथा पश्चिमीय सस्कृति के सतत प्रतिबिंब के कारण हम अपनी प्राचीन सम्पत्ति को भूले बैठे हैं। इस सैकड़ों वर्ष की खटकने वाली पराधीनता का भूत हम लोगों पर ऐसा सवार हुआ है कि जिसके कारण हम अपने उस प्राचीन विज्ञान का विकास भी न कर सके, न विदेशी संस्कारों के प्रताप से हमारी दृष्टि अपने प्राचीन विज्ञान के प्रति निर्मल

और श्रद्धापूर्ण हो रही। यदि अपने आयुर्वेद विज्ञान के विषय में पक्षपात रहित मत लिये जांय तो सारा विश्व एक मत होकर यही कहेगा कि "आयुर्वेद की सम्पूर्ण मीमांसा भारतवर्ष ने ही की है" हमने अपने अभ्यास-काल मे कायाकल्प विषय का अभ्यास और अध्ययन आयुर्वेद ग्रंथों द्वारा बहुत कुछ किया है। उस समय इस विषय की ओर हमारी इतनी रुचि नहीं थी, जितनी इस समय है। उस समय तो हमारी बुद्धि एक औद्योगिक वैद्य की बुद्धि के मानिन्द हमारी इच्छा शक्ति पर अपना अधिपत्य जमाये हुई थी और हमारा अध्ययन उद्यम करने की दृष्टिपात को लिये हुए चल रहा था। इस प्रकरण में जब मुझे यह ज्ञान प्राप्त हुआ है कि उन समस्त प्रयोगों को संशोधन के साथ जनता के ज्ञानार्थ पुस्तक रूप में प्रकाशित करूं मैंने कायाकल्प के लगभग १५० प्रयोग चुने हैं। उन १५० प्रयोगों में से मैं चुने २ प्रयोग ही सम्पूर्ण व्याख्या सहित इस पुस्तक में प्रकाशित करूंगा। पं० मालवीय जी ने जो प्रयोग किया था उसी तरह का एक प्रयोग 'अष्टांग हृदय' नामक अपने यहां के प्राचीन ग्रन्थ के ३६ वें अध्याय के २८ से ३२ संख्या तक के श्लोकों से मिलता जुलता है। मालवीय जी के 'एकान्त अन्धकार निवास' से मिलता हुआ प्रयोग 'चरक संहिता

का कुटीर प्रवेश ' नामक प्रयोग है। जिसके विषय में आगे कुछ विशेष बातें बतलाई जायंगी। पंडित मालवीय जी का किया हुआ प्रयोग आंवले और ढाक के वृक्ष की संयोजित शक्ति वाला आश्चर्यकारक प्रयोग है।

शारीरिक क्रान्ति प्रकरण।

प्रयेाग १.

उत्तर भूमि पर उत्पन्न हुए श्रेष्ठ आंवले एक हजार और पीपल के फल एक हजार लेकर इनको ढाक के क्षार जल में भिगो दें। जल इतना रहे जिसमें यह दोनों द्रव्य डूबे रहें। क्षार जल सूखने पर आंवलों की गुठलियां निकाल, दोनों वस्तुओं का चूर्ण करलें। फिर इस चूर्ण में चौगुना शुद्ध मधु, घी और चतुर्थांश खाड मिला इसे किसी चिकने पात्र में भर कर उसे इस प्रकार जमीन में गाढ़ें जिससे न तो उस पात्र में मिट्टी जाने पावे और न बर्तन ही टूटे। तत्पश्चात ६ महीना व्यतीत होने पर उस बर्तन को निकाल लें। अग्निबल के अनुसार उचित्त मात्रा में इस अवलेह को सदैव प्रातः काल सेवन करना चाहिये और शाम को पथ्य भोजन करना चाहिये।

पथ्यापथ्य—दूध, शहद, साठी, चांवल, मूंग का

यूष, सेवन करना चाहिये। इनके अतिरिक्त और कुछ न खाना चाहिये। मीठा खाना बिल्कुल वर्जित है।

प्रमाण—१ से २ तोला तक।

समय—प्रातः काल।

अवधि—६ से १२ मास तक।

परिणाम—शरीर निरोग, सुदृढ़ और सुन्दर हो जायगा। शरीर में नवयौवन का संचार होगा। और इसका सेवन करनेवाला व्यक्ति सौ वर्ष तक स्वस्थ्य जीवन व्यतीत कर सकेगा।

ग्रंथ प्रमाण—चरक संहिता।

सूचना—यह प्रयोग बिलकुल निर्दोष है इसमें किसी प्रकार की शंका और भय करने की आवश्यकता नहीं है। वमन विरेचन से कोष्ठ शुद्धि करने के पश्चात इस प्रयोग को शुभ महूर्त से प्रारम्भ करना चाहिये। प्रयोग काल में किसी प्रकार की चिन्ता न करनी चाहिये बल्कि वह समय हर्ष पूर्वक आनन्द प्रमोद के साथ व्यतीत करना चाहिये। क्रोध और चिन्ता की चंचलता काया क्रान्ति के समय में होना हानि प्रद है।

क्षार जल विधि—ढाक की सूखी लकड़ी की राख

को छः गुने पानी में मिला कर डोला यंत्र से २१ बार स्रावित करने से क्षार जल बन जाता है।

प्रयोग २.

हर्र, बहेड़ा, आंवला, गिलोय, मोथा, विधारा, बायविडंग, बच, सोंठ, मिर्च, पीपलामूल, चित्रक, सुगन्धवाला, तज, इलायची और नागकेशर इनमें से प्रथम वर्णित आठ वस्तुओं का कपड़छन चूर्ण १०-१० तोले और शेष नौ वस्तुओं का कपड़छन चूर्ण ५-५ तोले लेकर इसमें २५० तोला एक वर्ष पुराना गुड़ मिलाकर इस मिश्रण के एक बराबर ३६० मोदक बाधलें। इनमें से नित्य एक मोदक ठंडे जल के साथ सेवन करें और ऊपर से ठण्डा जल ही पीवें।

पथ्यापथ्य—एक समय भोजन करना चाहिये। मूँग, भात, दूध, मधु आवले और स्वल्प घृत का सेवन रखना चाहिये। आवश्यकता पड़ने पर शाम को केवल दूध लिया जासकता है।

प्रमाण—एक मोदक।

समय—भोजनोपरान्त।

अवधि-एक वर्ष।

सूचना—पूर्वोक्त प्रयोग की भांति ।

ग्रन्थ प्रमाण—रस रत्नाकर ।

परिणाम—इसका सेवनकर्ता एक हज़ार वर्ष तक जीवित रह सकता है यह शास्त्रोक्त प्रमाण है । इस कलिकाल में तो औषधों का बल घट गया है परन्तु अब भी इसके सेवन करने से मनुष्य सौ वर्ष से अधिक समय तक निरोगी और स्वास्थ्य जीवन व्यतीत कर सकता है ।

प्रयोग ३.

वायविडंग और मुलहठी का समभाग बारीक चूर्ण तयार कर इसे नीचे दी हुई पांच रीतियों में से किसी भी एक विधि से सेवन किया जासकता है ।

१—ठण्डे जल के साथ लेकर ऊपर से ठण्डा जल पीना चाहिये ।

२—चूर्ण में शहद मिलाकर भिलावे के क्वाथ के साथ ।

३—चूर्ण में मधु मिलाकर काले मुनक्काओं के क्वाथ के साथ ।

४—चूर्ण में मधु मिलाकर आंवले के स्वरस के साथ ।

५—चूर्ण में मधु मिलाकर गिलोय के रस के साथ ।

प्रमाण—३ माशे से ६ माशे तक ।

अवधि—१ मास।

पथ्यापथ्य—औषधि पचने पर मूंग और आंवले के स्वल्प घी वाले यूप के साथ घृत युक्त भात खाया जा सकता है, नमक खाना वर्जित है।

समय—प्रातः एक बार।

सूचना—पूर्वोक्त प्रयोग के अनुसार।

परिणाम—इस प्रयोग का जितने मास तक आप उपयोग करेंगे, उतने ही सौ वर्ष तक आप स्वस्थता पूर्वक जीवित रह सकेंगे। धारणा शक्ति की वृद्धि होगी और शारीरिक कृमि नष्ट होकर काया सुन्दर बन जायेगी।

ग्रन्थ प्रमाण—सुश्रुत संहिता।

प्रयोग चौथा ४.

बेल की जड़ की छाल, बड़ी अरणी की जड़ की छाल, अडूसे की जड़ की छाल, शीवनी की जड़ की छाल, कौंच के मूल की छाल, खरेंटी, शालपर्णी, मुद्गपर्णी, माषपर्णी, हस्नीपर्णी का पंचांग।

पीपल, गोखरू, कटेरी, कटेरा, कांकड़ासिंगी, भोंय आँवला, काले मुनक्का, जीवन्ती, पुष्करमूल, अगर, हर्रा,

गिलोय, ऋद्धी, जीवक, ऋषभक, कचूरा, मोथा, पुनर्नवा, मेदा, इलायची के दाने, श्वेत चन्दन, कमल फूल, विदारी-कन्द, वासामूल, काकोली और काकनासा यह ३६ चीजें ५-५ तोला, अच्छे बड़े बनारसी आंवले ५०० ले लें, फिर एक कढ़ाव में सोलह सेर पानी भरकर उसमें उपरोक्त सब वस्तुऐं डाल दें और आंवलों को एक स्वच्छ वस्त्र में बांध कर डाल दें और कढ़ाव को अग्नि पर चढ़ाकर इनका क्वाथ करलें। चतुर्थांश शेष रहने पर क्वाथ को छानलें और आंवलों को पोटली में से निकाल कर उनकी गुठलिय निकालदें और गूदे के दो समान भाग करके एक भाग क डेढ़पाव गाय के घी में और दूसरे भाग को डेढ़ पाव मीठे तेल में मन्दाग्नि से बादामी रंग होने तक भूने। भूनते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि गूदा लगने और जलने न पावे। आंवले का भुना हुआ गूदा और छना हुआ क्वाथ और २५० तोला खांड को अच्छी तरह मिलाकर तांबे के कलईदार कढ़ाव में इस मिश्रण को मन्दाग्नि से परिपक्व करलें। जब पकते २ मिश्रण अवलेह स होजावे तब उसे नीचे उतारलें और इसमें २० तोला वंश लोचन, १० तो० छोटी पीपर, व तज, इलायची, तमालपत्र और नागकेशर का बारीक चूर्ण ५-५ तोला मिश्रण में भली प्रकार से मिलादें। मिश्रण को एक लकड़

के पलटे मे मिलाकर एक जीव करलें। अवलेह ठंडा होने पर उसमें डेढ़पाव शहद और मिलादें। फिर इसे चीनी या कांच के पात्र में भरदें। इस औषधि का नाम ही "च्यवन प्राशावलेह है।

विवेचन—इस च्यवनप्राश से आजकल कोई भी वैद्य या फार्मेसी अनभिज्ञ नहीं है। इसको सब ही स्वतंत्रता पूर्वक बनाते हैं। इसके कोई खांड अधिक डाल देता है तो किसी की वनस्पतियों का ठीक ठिकाना नहीं है और कोई केसर आदि मन इच्छित द्रव्य डालकर च्यवनप्राशावलेह को विकृत कर डालते हैं। इस प्रकार इस अमूल्य औषधि को मन इच्छित ढंग से तयार किया जाता है। एक फार्मेसी में तो मैंने यहां तक देखा है कि हरे आवले के स्थान पर सूखे आवलों के चूर्ण का उपयोग करके च्यवनप्राश की सद्गती की गई थी। जनता तो च्यवनप्रावलेह के नाम और गुण से मोहित होगई है। परन्तु असली च्यवन प्राशावलेह भाग्य से ही कहीं २ मिलता है। इसका कारण यह है कि मूल पाठ में वर्णित अष्टवर्ग नाम की अनेको औषधियां आती हैं। जो पहिचानी भी नहीं जाती।

किन्तु इनके स्थान पर इनकी प्रतिनिधि औषधियां विदारीकन्द, शतावर, अश्वगन्धा आदि औषधियों का

उपयोग किया जाता है। च्यवनप्राश के सम्बन्ध में ऋषि प्रणीत गुण न मिलने का यही मुख्य कारण है। भारतवर्ष से अष्टवर्ग उठगया हो या नष्ट होगया हो यह भी नहीं कहा जासक्ता। यदि इसकी भली भांति शोध और छान बीन कीजाय तो यह अमृत तुल्य औषधि जनता के स्वास्थ्य के लिये आजकल भी प्राप्त होसकती है। यह एक ही दवा ऐसी है कि यदि इसका कोई भी वृद्ध पुरुष कुटि-प्रवेशिक प्रणाली से अर्थात मालवीयजी की की हुई काया कल्प पद्धति से सेवन करे तो वह अवश्यमेव नव यौवन प्राप्त कर सकता है। यही नहीं बल्कि दीर्घ जीवन भी प्राप्त कर सकता है। यदि इस औषधि को शास्त्रोक्त प्रणाली से सच्चे स्वरूप में निर्माण किया जाय तो क्षय रोग की दवा, शक्ति की दवा और कामोद्दीपन करने वाली दवाओं के लिये जो लाखों रुपये विदेश भेजने पड़ते हैं उनकी बचत होजाय और उनसे भारतवर्ष के अनेक भूके नंगे पुरुषों की अन्न वस्त्र से सहायता दी जासकती है और जनता के बहुत से रोग तथा शिकायतें दूर की जासक्ती है। यह भारतीय आयुर्वेद विज्ञान का दुर्भाग्य है जो कोई भी आयुर्वेद प्रेमी वास्तविक निर्माण प्रणाली की ओर न तो ध्यान ही देता है न इसके लिये धन और समय ही देने के लिये तयार है। च्यवनप्राश के पाठ में किसी किसी ग्रन्थ में भिन्नता

भी पाई जाती है परन्तु उपरोक्त वर्णित पाठ सर्व मान्य है। सुख संचारक च्यवनप्राशावलेह निस्सन्देह शास्त्रोक्त रीति से तैयार किया जाता है। इसके योग के सर्व द्रव्य भली भाति शुद्ध और साफ़ करने के पश्चात ही उपयोग में लाये जाते हैं यही कारण है कि इसके गुण अवर्णनीय हैं। जिन सज्जनों ने अब तक इसकी परीक्षा न की हो उनसे अनुरोध है कि वे एक बार अवश्यमेव सुख संचारक च्यवनप्राशावलेह की परीक्षा करने की कृपा करें। मथुरा में उक्त कम्पनी का आयुर्वेदिक विभाग जिसमें नवीन प्रणाली के भिन्न भिन्न यन्त्रों द्वारा भांति भांति की औषधें एक दक्ष और अनुभवशील आयुर्वेदाचार्य वैद्यराज के निरीक्षण में निर्माण होती हैं जिन महानुभावों ने अब तक देखने की कृपा न की हो वे महानुभाव एक बार अवश्य ही उसे देखने की कृपा करें।

प्रमाण—२ से २॥ तोला-कायाकल्प के लिये ४ तोला

समय—प्रातः सायं।

अवधि—६० दिन।

पथ्यापथ्य—मूंग का यूष, आंवले का रसायन, गाय का दूध, मधु, गाय का घी, गाय का मक्खन, साठी

चांवल । भोजन कायाकल्प प्रयोग के समय एक ही बार करना चाहिये ।

परिणाम—इस रसायन का सेवन करने से श्वास, खांसी, स्वरभेद, उरोगलरोग समूह, हृदयरोग (हार्ट डिज़ीज़), वातरक्त, ब्लड प्रेशर (रक्त दबाव), तृषा, मूत्र विकार, वीर्य विकार, जीर्ण ज्वर आदि रोग जड़मूल से नष्ट हो जाते हैं । स्मरण शक्ति, धारणा शक्ति और शारीरिक क्रान्ति प्राप्त होती है, इन्द्रियां सब प्रबल हो जाती हैं । क्षतिक्षीण बालक और वृद्ध पुरुषों की अस्थियां सुदृढ़ बन जाती हैं, क्षय और हर प्रकार की दुर्बलता में यह अपूर्व गुण दिखलाता है, इसके सेवन से कामोद्दीपन शक्ति बढ़ती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है, वायु अनुलोभन होता है । मानसिक श्रम करने वालों को तो यह अवलेह रसायन अमृत के समान हैं । सक्षेप में आप यह समझ लीजिये कि यह च्यवन ऋषि को नवयौवन देने वाला महारसायन सर्व रोगों का नाश करने वाला रसायन है ।

ग्रन्थ प्रमाण—चरक संहिता, चरक दत्त ।

प्रयोग ५.

शुद्ध अष्ट संस्कारित पारद १ तोला, शुद्ध गंधक २

तोला, सोने के वर्क १ तोला, शुद्ध चान्दी ६ माशे, शुद्ध शीशा ३ माशे, शुद्ध ताम्बा ३ माशे, शुद्ध खर्पर ३ माशे, शुद्ध राग ३ माशे इन सब चीज़ों को एकत्र कर बडवाई के रस और ग्वारपाठे के रस में खूब मर्दन करे और फिर आतिशी शीशी में भरकर बालुका यंत्र में तीन दिन तक त्रिविधि अग्नि देकर परिपक्व करले, परिपक्व होने पर इसका रंग अनार के फूल के समान हो जायगा । इस दवा को निकालकर ३ दिन तक खरल में घोटे और फिर इसे (Stoppered) शीशे की डाट वाली शीशी में भरदे ।

प्रमाण—६ चावल से १ रत्ती ।

अनुपान—नागरपान या च्यवनप्राशावलेह ।

पथ्यापथ्य—मूँग, भात, दूध, खांड, घी, गेहूं, घीया आदि पौष्टिक और सात्विक पदार्थ सेवन किये जा सकते हैं । तेल, मिर्च, खटाई, नमक, बासी, वादी, गरिष्ट और उत्तेजक पदार्थ नहीं खाये जा सकते हैं ।

अवधि—६० दिन ।

सूचना—प्रयोग के समय वैद्य के पास रहना चाहिये हेमन्त और शिशिर ऋतु में ही इसका प्रयोग करना चाहिये । ब्रह्मचर्य्य का पालन करना चाहिये, गन्दे और अश्लील

आचार-विचारों से दूर रहना चाहिये, शृङ्गार रस की पुस्तकें न पढ़नी चाहियें।

परिणाम--बल, वीर्य और कान्ति बढ़ती है, शरीर की झुर्रिया मिट जाती हैं, सफेद बाल काले हो जाते हैं, काया सुदृढ़ हो जाती है, निर्मल आरोग्यता प्राप्त हो जाती है और आयु की वृद्धि होती है।

ग्रन्थ प्रमाण—भैषज्य रत्नावली।

प्रयोग ६.

षटगुण गंधक, जारित रससिंदूर ४ तोले, लोह भस्म उत्कृष्ट ८ तोले, अभ्रक भस्म उत्तम ६ तोले, शुद्ध गन्धक ५ तोले इन चारों चीजों को खरल में भली भाति से मर्दन करके एक रस करलें। फिर इसमें त्रिफला काथ की ७ भावना दें, फिर भांगरा, सरगवो, चित्रक और कुटकी के रस की पृथक पृथक सात सात भावनायें दें। फिर सब दवा के वजन के मुताबिक इसमें पीपल का चूर्ण मिलाकर औषधि तैयार करें।

प्रमाण—२ रत्ती।

अनुपान—पुराना गुड़।

पथ्यापथ्य—तेल, मिर्च, खटाई, गरिष्ट, वादी और उत्तेजक पदार्थ नहीं खाने चाहियें, ककड़ी, करेला भी नहीं खाने चाहियें। दूध, घी, खाड, भात आदि सात्विक पदार्थ खाये जा सकते हैं।

अवधि—४५ दिन।

सूचना—औषधि सेवन करने के पश्चात् तिल, गुड़ और कुरन्ट के पान का रस एकत्र करके लगभग २ से ५ तोलः तक सेवन करें और सब व्यवहार पूर्वोक्तानुसार होने चाहिये।

परिणाम—इस रसायन के सेवन करने से वृद्धावस्था और अकाल मृत्यु दूर हो जाती है। इस रसायन को कुटी प्रावेशिक प्रणाली द्वारा ४ मास तक सेवन किया जाय तो शास्त्र के कथनानुसार दीर्घायु प्राप्त होती है और अपूर्व काया क्रान्ति हो जाती है।

ग्रन्थ प्रमाण—रसेन्द्र चिन्तामणि।

प्रयोग ७.

ढाक के बीज १० तोला और वायविडग १० तोला इन दोनों का कपड़छन चूर्ण करके इसमें ताजे आवलों के रस की भावना देकर दवा तयार कर लें।

प्रमाण—२ माशे।

अनुपान—२ माशे से ६ माशे मधु।

समय—प्रातः सायं।

अवधि—४० दिन।

सूचना—पौष और माघ मास में ही इसे सेवन करें।

पथ्य—सात्विक आहार।

परिणाम—वृद्धों को नवयौवन प्राप्त हो   है।

ग्रन्थ प्रमाण—राज मार्तण्ड।

प्रयोग ८.

नीम गिलोय का कपड़छन चूर्ण १०० तोला, गुड़ १६ तोला, मधु १६ तोला, घी १६ तोला। प्रथम घी को गुनगुना गर्म कर उसमें गुड़ मिला दें और फिर इसमें गिलोय का चूर्ण भी मिला दें, इसके पश्चात इसमें मधु मिलाकर कुल १०० मोदक बना लें। यदि मोदक न बंधे तो थोड़ा मधु और मिला दें।

प्रमाण—प्रातः १ मोदक।

अनुपान—गाय का दूध।

अवधि—१०० दिन।

प्रमाण—३ माशे।

अनुपान—३ माशे से ६ माशे मधु।

समय—प्रातः सायं।

अवधि—४० दिन।

सूचना—पौष और माघ मास में ही इसे सेवन करें।

पथ्य—सात्विक आहार।

परिणाम—वृद्धों को नवयौवन प्राप्त हो सकता है।

ग्रन्थ प्रमाण—राज मार्तण्ड।

प्रयोग ८.

नीम गिलोय का कपड़छन चूर्ण १०० तोला, गुड़ १६ तोला, मधु १६ तोला, घी १६ तोला। प्रथम घी को गुनगुना गर्म कर उसमें गुड़ मिला दें और फिर इसमें गिलोय का चूर्ण भी मिला दें, इसके पश्चात इसमें मधु मिलाकर कुल १०० मोदक बना लें। यदि मोदक न बंधे तो थोड़ा मधु और मिला दें।

प्रमाण—प्रातः १ मोदक।

अनुपान—गाय का दूध।

अवधि—१०० दिन।

पथ्य—कड़कड़ी भूख लगने पर एक बार सात्विक भोजन करना चाहिये और सन्ध्या समय केवल दूध पीना चाहिये।

सूचना—यह निर्दोष प्रयोग है. इसमें नियम और संयम का यदि भली भांति पालन किया जाय तो अवश्य लाभ प्राप्त होता है।

परिणाम—इस महारसायन प्रयोग से वृद्धावस्था सफेद बाल, दृष्टि की निर्बलता, बुद्धि मन्दिता, विषमज्वर, वातरक्त आदि कठिन रोग इससे तत्काल नष्ट होजाते हैं। यह रसायन बुद्धिदायक शक्तिदायक और त्रिदोषनाशक है। इसे विधि पूर्वक सेवन कर लेने से मनुष्य १०० वर्ष तक जीवित रहसकता है।

ग्रन्थ प्रमाण—भावप्रकाश।

प्रयोग ९.

१० तोला गूगल, १० तो० अर्जुन छाल, १० तो० लोह भस्म, १० तो० वायविडंग १० तोला शुद्ध भिलाये १० तो० गोखरू, १० तो० निसोत, १० तो० शीपण फल १० तो० मुनक्का, १० तोला फालसे इन दसों द्रव्य को विधी पूर्वक मिलाकर गोलियां बनालें।

प्रमाण—६ से १२ रत्ती।

अनुपान—गाय का दूध या स्वच्छ जल।

अवधि—इस औषधि का यथेष्ठ आहार विहार पूर्वक ६ महीने तक सेवन करने से यह भगंदर, बवासीर, कोढ़, गंज, सफेद बाल और वृद्धावस्था में बहुत गुण करती है जठराग्नि दीपन करती है। इसका सेवन करने से मनुष्य १०० वर्ष तक जीवन उपभोग कर सकता है।

पथ्य-उत्तेजक आहार का त्याग और सात्विक आहार सेवन करना चाहिये।

सूचना—यह निर्दोष प्रयोग है।

परिणाम-१०० वर्ष पर्यन्त निरोगी आयु।

ग्रन्थ प्रमाण—गदा निग्रह।

प्रयोग १०.

कूठ, कायफल, सोंठ, कालीमिर्च पीपल, चित्रक, जीरा, काला जीरा, गज पीपल, हर्र, बहेड़ा, आवला, अजवाइन, अजमोद, काकड़ासिंगी, अडूसा हस्ती कर्ण (ढाक का भेद) सेमर, पुनर्नवा, उर्द शुद्ध धतूरे के

बीज, बला, असिबला, नागबला, जटामांसी, मस्तंगी, सिंघाड़े, भारंगी, नलदतिल, शीतलचीनी, वेल, घोड़ाबच, काहू, कमलककड़ी, अकरकरा, मेथी, मोचरस, विदारीकन्द मूसली, मुनक्का, कौंच, शतावर, रम्भाकन्द, अश्वगन्धा, मुलहठी, गिलोय, गोखरू, केसर, कपूरकाचली, प्रियाल, सुगन्धबाला, जायफल, जावित्री, तज, इलायची, लौंग, तालीसपत्र, तमालपत्र, बीडलपर्ण, सचल यह ६१ चीजें एक एक तोला चूर्ण रूप में लें चूर्ण कपड़छन होना चाहिये। प्रत्येक द्रव्य प्रथक २ एक एक तोला तोलकर ही मिलाना चाहिये। सेंधव दो तोला लें। उपरोक्त सब वस्तुओं को बराबर मिलाकर फिर निम्न लिखित वस्तुओं का चूर्ण इसमें और मिलादें १६ ताला शुद्ध भाग, ८ तोला अभ्रक भस्म, ४ तो० वङ्ग भस्म, २ तो० लोहभस्म, १ तो० रस-सिन्दूर, १६० तो० खांड़। इन सब चीजों को अच्छी तरह मिलाकर इसमें गोली बाधने योग्य मधु और घी मिलावें और फिर आधे २ तोले की गोलिया बनालें। दवा तयार करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि सब दवाइयां भली भाति एक रस हुई भी है या नहीं। रससिंदूर को अलग खरल में १२ घंटे घोटें इसके बाद इसमें दूसरी भस्में मिलावें। और फिर इसके बाद काष्टकादि औषधों में इसे मिलादें।

प्रमाण—सुबह शाम एक एक गोली।

अनुपान—गाय का दूध।

अवधि—३ से ४ मास तक।

समय—इसके सेवन करने के लिये हेमन्त, शिशिर, और वसन्त ऋतु ही अनुकूल है।

पथ्य—सादा और पौष्टिक भोजन।

परिणाम—वृद्धावस्था नष्ट होकर नव यौवन प्राप्त होता है। शरीर पर एक प्रकार का अद्भुत तेज आजाता है निर्बल मनुष्य इस प्रयोग से बलवान होजाता है। बल और वीर्य की वृद्धि होती है। यह औषधि मानसिक रोग के रोगियों के लिये अमृत तुल्य है। ज्ञान तन्तु और चित्त भ्रम की व्याधियों के लिये रामबाण है। अत्यन्त कामोदीपन योग होने के कारण वीर्य वृद्धि और शरीर वृद्धि का यह अनुपम उपाय है। पथ्य पूर्वक सेवन करने से बहुत समय तक आरोग्यता का लाभ प्राप्त होसकता है।

सूचना—इस औषधि का सेवन करने वाले मनुष्य को कुटिप्रावेशिक प्रणाली की कुछ भी आवश्यकता नहीं है न स्नानादि का ही प्रतिबन्ध है। इस औषधि की रचना महाराज हमीर के लिये हुई थी।

ग्रन्थ प्रमाण–वृहद्‌योग तरंगिणी।

प्रयोग ११.

आमलों का चूर्ण ३२० तोला। इस चूर्ण को सुन्दर पुष्ट और स्वच्छ एक हजार आवलों के रस मे २१ दिन तक भीगा रहने दें। २१ दिन के पश्चात् इसमें ३२० तोला शहद और ३२० तोला गाय का घी मिलादें। इसके पश्चात् समग्र औषधि के वजन का आठवा भाग पीपल का चूर्ण और चौथाई भाग की खांड मिलादें। इस प्रकार दवा बनाकर इस दवा को मिट्टी के चिकने वर्तन में भरकर ऊपर से ढक्कन लगादें और मिट्टी से उसका मुंह बन्द करदें। इसके बाद इसे राख के एक विशाल ढेर में गाढ़ दें। जब इस पर एक बरसात फिर जाय तब फार मे इस वर्तन को निकाल लें और दवा को चीनी की बरनी में भरदें। औषध तयार है।

प्रमाण—२ से ४ तोला।

समय—प्रातः काल एक वक्त।

अनुपान—गाय का दूध।

अवधि–सौ दिन।

पथ्य—गाय का दूध।

परिणाम—पूर्णरूप से वृद्धावस्था दूर होकर नवयौवन की प्राप्ति होती है। श्वेत केशों में परिवर्तन होजाता है सौ वर्ष पर्यन्त रोग रहित जीवन व्यतीत करने की शक्ति आजाती है।

सूचना—यह प्रयोग कुटिप्रावेशिक प्रणाली से करना चाहिये पथ्य पूर्वक सावधानता से सेवन करने से अच्छा फल प्राप्त होता है।

ग्रन्थ प्रमाण—चरक संहिता।

प्रयोग १२.

शुद्ध गन्धक के १० तोला कपड़छन चूर्ण को भांगरे के ३० तो० रस में घोट कर छाया में सुखादें। इसमें उत्तम हर्र का चूर्ण २ तोला, घी २ तोला और शहद २ तोला मिलाकर दवा तयार करलें।

प्रमाण—६ से १२ रत्ती।

समय—प्रातः सायं।

अनुपान—दूध।

अवधि—३ मास।

पथ्य—सात्विक आहार।

परिणाम—नवयौवन और सौन्दर्य्य प्राप्ति।

सूचना—प्रथम वमन विरेचनादि से कोष्ठ शुद्धि करके धीरज धारण कर इस प्रयोग को करना चाहिये।

ग्रन्थ प्रमाण—नन्दसेन।

प्रयोग १३.

शुद्ध पारद १२॥ तोला शुद्ध गन्धक २५ तोला को खरल में घोटकर इसकी कजली करलें। इसके बाद ग्वार-पाठे के रस में २४ घंटे घोटकर गोला बनाले। इस गोले के सूख जाने पर उसे अँधमूसा मे बन्द करके एक मध्यम पुट दें। सर्वाङ्ग शीतल होने पर इसे खरल में घोट कर काच की शीशियों में भरले।

प्रमाण—३ रत्ती।

अनुपान—दूध।

अवधि—३५ दिन।

पथ्य—निर्दोष आहार।

परिणाम—वाताधिक्य नष्ट होकर नवयौवन स्वस्थता प्राप्त होती है। पथ्य पूर्वक अधिक समय तक सेवन करने से काया सुदृढ़ बन जाती है।

ग्रंथ प्रमाण—आयुर्वेद प्रकाश।

प्रयोग १४.

चित्रक की जड़ को छाया में सुखाकर इसका बारीक चूर्ण कर लें।

प्रमाण—१२ से २४ रत्ती।

अनुपान—घी, मधु और घी दूध या साफ़ पानी। इन चारों वस्तुओं में से किसी एक योग्य अनुपान को काम में ला सकते हैं।

अवधि—४२ दिन।

पथ्य—काली गाय का दूध। यदि काली गाय का दूध न मिल सके तो जिस रंग की गाय का मिले उसको ही काम में ले लें। साठी चावल, घी मूंग, मूंग का यूष, और आमले का यूप व मधु।

परिणाम—सौ वर्ष पर्यन्त जीवित रखने योग्य दृढ़ जीवन परमाणुओं की वृद्धी होती है। बल की वृद्धी होकर शरीर सुन्दर बनता है। बुद्धि तीव्र होजाती है। जठराग्नि सतेज हो जाती है और प्रत्येक अवयव क्रियात्मक बन जाता है।

विवेचन—उपरोक्त चूर्ण को कायाकल्प प्रयोग के अवरिक्त नीचे लिखे अनुपानों के साथ सेवन करने से अन्य रोग भी नष्ट होजाते हैं।

(१) तेल के साथ सेवन करने से प्रत्येक प्रकार के भयंकर वायु रोग नष्ट हो जाते हैं।

(२) गौ मूत्र के साथ सेवन करने से श्वेत कुष्ट नष्ट हो हो जाता है।

(३) छाछ के साथ सेवन करने से अर्श मिट जाता है। अर्श के एक रोगी पर मैंने इसका प्रयोग किया था इससे मुझे डेढ़ मास में सफलता प्राप्त हुई थी।

(४) तिल के तेल के साथ लेने से प्रमेह दूर होता है। गुड़ के साथ सेवन करने से निद्रा आती है।

(६) चित्रक चूर्ण में आमले के रस की ३ भावना देकर गाय के घी के साथ रात को एक वार लेने से पाडु रोग नाश हो जाता है।

इसके अतिरिक्त अनेक औषधियों में भी इसका उपयोग होता है। चित्रक की जड़ मे विप होता है इस कारण इसे उचित मात्रा मे ही सेवन करना चाहिये।

सूचना—काया कल्प की दृष्टि से उपरोक्त चूर्ण का प्रयोग करने वाले मनुष्य को पथ्य पूर्वक तथा नियम से रहना चाहिये।

ग्रंथ प्रमाण—अष्टांग हृदय।

प्रयोग १५.

सुवर्ण भस्म १ तोले, कस्तूरी २ तोले, रौप्य भस्म ३ तोले, काश्मीरी केशर ४ तोले, छोटी इलायची ५ तोले, जायफल ६ तोले, वंशलोचन ७ तोले, जावित्री ८ तोले भस्मों के अतरिक्त अन्य चीजों का कपड़छन चूर्ण उपरोक्त प्रमाणो मे लेना चाहिये। सब द्रव्यों को एकत्रित करके प्रथम इन्हे बकरी के दूध में घोटे फिर इसे नागर पान की वेल के रस मे ३ दिन घोट कर इसकी एक एक रत्ती की गोलिया बनालें।

प्रमाण—प्रातः सायं दो दो गोली।

अनुपान—गाय का दूध, मधु और नागर वेल के पान।

अवधि—शरद ऋतु मे ९० दिन तक।

पथ्य—पौष्टिक तथा सात्विक पदार्थ।

परिणाम—दिव्य स्वास्थ्य, रक्त के रजकणों मे

परिवतन) दीर्घ जीवन की इच्छा रखने वाले व्यक्ति को अधिक समय तक इसका सेवन करना चाहिये।

सूचना—देह कान्ति के लिये इस दवा का सेवन ४-६ मास पर्यंत पथ्य पूर्वक करना चाहिये और दूध आदि पौष्टिक पदार्थों का सेवन अधिक प्रमाण में करना चाहिये।

विवेचन—यह गोलिया अत्योत्तम हैं। जो महानुभाव आज कल निर्बलता और कामोद्दीपन के लिये बाजारू पेटेंट दवाइया सेवन करते हैं उनसे मेरा निवेदन है कि वे अब बाजारू पेटेंट दवाइयों मे धन व्यय न करें। बल्कि इस सच्ची और अनुपम औषधि का उपयोग में लावें। इन गोलियों के विषय में मेरा नीचे लिखे अनुसार अनुभव है।

१—नागर वेल के पान में रख कर खाने से स्नायविक शिथिलता दूर होती है।

२—मलाई के साथ खाने से वीर्य क्षय रोग मिटता है। और वीर्य्य सुदृढ़ बनता है।

३—मधु के साथ सेवन करने से कई प्रकार के प्रमेहों को लाभ देता है।

४—छोटे बच्चों को सर्दी होने पर पानी मे घिसकर देने से तत्काल असर होता है।

५—सर्दी में नागर पान में रखकर खाने से विचित्र लाभ होता है।

६—क्षयरोगी की शक्ति संवर्धन के लिये मैंने इस औषधि की परीक्षा की है। यह इस कार्य के लिये बड़ी ही उपयोगी वस्तु है, इसके उपयोग से एक रोगी का सवा महिने में साढ़े ग्यारह पौंड वज़न बढ़ा था। दो वर्ष पूर्व एक रोगी पर इसका उपयोग किया गया था, इन गोलियों के उपयोग से उनके स्वास्थ्य में किसी भी प्रकार की कोई खराबी उत्पन्न नहीं हुई। उपरोक्त औषधि इस प्रकार अनेक रोगों मे काम देती है और रोग का उचित निर्णय करने के पश्चात् विचार पूर्वक इस दवा को देने से यह अपना तत्काल गुण दिखाती है। इस दवा को तयार करने में मज़दूरी सहित प्रायः १२०) रुपये खर्च होते हैं, इस १२०) रुपयों में लगभग ४० तोला दवा तयार होती है। इस अनुपात से एक-एक रत्ती की ९६ गोलियां ३) रुपये में घर बैठे तयार हो जाती हैं। जो सज्जन उत्तेजना पैदा करने और स्नायविक निर्बलता दूर करने के लिये हज़ारों रुपये व्यय कर डालते हैं, उनसे मेरा यह निवेदन है कि वे एक बार इस औषधि को अपने घर में अवश्य तयार करें, इसके बनाने में कुछ भी श्रम

न होगा और दवा गुणकारी तथा पेटेन्ट औषधों से बहुत ही उत्तम और तत्काल लाभ देने वाली तयार होगी।

(ग्रन्थ प्रमाण—नपुंस्कामृत।)

प्रयोग १६.

(ब्राह्मी स्वरस तोला १२८ मे ६४ तोला गाय का घी, १६ तोला वायविडग के दानों का कपड़छन चूर्ण, ८ तोला निसोत चूर्ण, ४८ तोला त्रिफला चूर्ण डालकर घी में पकावें घी सिद्ध होने पर उसे काच की शुद्धबरणी में भर लें, यह दवा तयार है।

प्रमाण—२ तोला से ४ तोला।

अनुपान—गाय का दूध।

अवधि—४५ दिन।

पथ्य—औषध पचने पर दूध, घी, भात सेवन करे।

परिणाम—इस प्रयोग से शारीरिक कान्ति होती है, शरीरस्थ कृमि किसी न किसी मार्ग से निकल जाते हैं और शरीर स्वस्थ हो जाता है, यौवन स्थिर रहता है, धारणा शक्ति, बुद्धि और कान्ति की वृद्धि होती है, बल,

तेज, यौवन दृढ़ और स्थिर बनता है। शास्त्रकार के मतानुसार ३०० वर्ष तक दीर्घायु भोगने की शक्ति शरीर में पैदा हो जाती है।

सूचना—यह प्रयोग कुटी प्रावेशिक प्रणाली द्वारा करना चाहिये। वमन विरेचन द्वारा कोष्ठ शुद्धि कर लेने के पश्चात् शरीर में शक्ति आ जाने के वाद श्रद्धा पूर्वक पथ्य और कुटी प्रावेशिक पद्धति के नियमों का पालन करने वाला मनुष्य ही इस प्रयोग को कर सकता है। कुटी प्रावेशिक नियम कठिन अवश्य है, परन्तु भयंकर नहीं है, इस घृत का उपयोग इसके अतिरिक्त और भी बहुत से रोगों में होता है। जैसे, पागलपन, वात, मस्तिष्क की कमजोरी, कोढ़, विषमज्वर इत्यादि।

ग्रन्थ प्रमाण—सुश्रुत संहिता।

प्रयोग १७.

उत्तम ताजी ब्राह्मी की चटनी बनाकर उसे नित्यप्रति दूध के साथ प्रातःकाल सेवन करें।

प्रमाण—४ तोला।

अनुपान—दूध।

अवधि—३० दिन।

परिणाम—बुद्धि तीव्र हो, स्मरणशक्ति बढे, वृद्धता का ह्रास हो और सौ वर्ष की आयु प्राप्त हो।

ग्रन्थ प्रमाण—सुश्रुत संहिता।

सूचना—यह प्रयोग बहुत प्राचीन है। कायाकल्प के उद्देश्य से इस प्रयोग के करने वाले मनुष्य को चाहिये कि वह प्रथम वमन विरेचन द्वारा कोष्ठ शुद्धि करे। जब शरीर मे कुछ शक्ति आ जावे तब फिर इस प्रयोग को प्रारम्भ करना चाहिये। प्रयोग प्रारम्भ करने से पहिले ३ दिन व्रत रखना चाहिये, इसके पश्चात् कुटी प्रावेशिक पद्धति द्वारा इस प्रयोग को करना चाहिये। इस प्रयोग में केवल ब्राह्मी का ही उपयोग है। आयुर्वेद के प्राचीन ग्रथों में ब्राह्मी के विषय में बहुत प्रशंसा लिखी हुई है, मस्तिष्क व्याधियों के लिये तो ब्राह्मी अत्यन्त प्रख्यात है। परन्तु इसमें देह कान्ति करने की शक्ति भी विद्यमान है। ब्राह्मी के स्थान पर अन्य किसी वस्तु का उपयोग न होने पावे. इस बात की खूब सावधानी रखनी चाहिये, क्योंकि आज-कल ब्राह्मी के नाम पर बड़ा गड़बड़ घोटाला होरहा है।

प्रयोग १८.

४० तोला असगन्धा, ४० तोला विधारा, इन दोनो का बारीक चूर्ण कर उसे मिट्टी के चिकने पात्र में रख लीजिये.

प्रमाण—६ माशे।

अनुपान—दूध।

अवधि—तीन मास।

पथ्य—सात्विक आहार।

परिणाम—इसके सेवन करने से काया निरोगी और स्वस्थ्य रहती है। सफेद बाल काले हो जाते हैं मुख मण्डल की झुर्रियां नष्ट होजाती है। पौष्टिक और वाजीकरण है।

सूचना—इस प्रयोग के करने वाले व्यक्ति को पूर्णरूप से ब्रह्मचर्य पालन करना चाहिये।

ग्रन्थ प्रमाण—सारंगधर।

विवेचन—यह औषधि सामान्य और सस्ती है। इस चूर्ण के विषय में वंगमेन का भी यही मत है। बनस्पति के गुण दोष पर यदि विचार करिये तो विधारा और अश्व-गन्धा यह दोनो ही महाबलवान द्रव्य हैं इन दोनो के योग से निश्चय ही उपरोक्त लाभ प्राप्त हो सकता है। यह मेरी पक्की धारणा है। केवल अश्वगन्धा के चूर्ण को ही अनेक रोगियों पर अजमा कर मैं उसके गुण की परीक्षा कर चुका हूँ। शक्ति और वीर्य संचय के लिये व्याकुल हुए मनुष्य यदि इस औषधि का उपयोग करेंगे तो उनको अवश्य ही लाभ

प्राप्त होगा। इस प्रयोग में यह बात ध्यान में रखने की है कि अश्वगन्धा शीत प्रदेश में उत्पन्न हुई ही काम में लेनी चाहिये। इसके अतिरिक्त अश्वगन्धा पाक शक्ति और वीर्य संचय करने के लिये एक मात्र अनुपम औषधि है। परन्तु यहा पर इस विषय का विवेचन करना अनुचित है।

प्रयोग १९.

उत्तम भांगरे को मूल सहित छाया में सुखाकर चूर्ण करलें। यह चूर्ण १० तोला हर्र के छिलकों का चूर्ण १० तोला बहेड़े के छिलकों का चूर्ण १० तोला आंवले के छिलकों का चूर्ण १० तोला शुद्ध खाड़ १० तोला।

इन सब वस्तुओं का बारीक चूर्ण एकत्र करके रखलें।

प्रमाण—१ तोला (ग्रन्थकार तो पाच तोले का प्रमाण लिखते हैं। परन्तु वर्तमान काल में इतना प्रमाण उचित नहीं है।

अनुपान—स्वच्छ जल।

अवधि—दो से तीन मास।

पथ्य—सात्विक आहार।

परिणाम—इसके सेवन करने से काया निरोगी,

रहेगी, वृद्धता का भय दूर होगा, दीर्घ जीवन व नवयौवन प्राप्त होगा।

सूचना—सेवन काल में ब्रह्मचर्य पालन करना चाहिये

ग्रन्थ प्रमाण—योगचिन्तामणि ।

प्रयोग २०.

एक हजार चौबीस तोला असली वायविडंग के दानों को उवाल लें, जब दाने उवलजांय तब उसके ऊपर का पानी किसी बरतन में निकाललें और दानो को चटनी की तरह पीसलें। इस चटनी को लोहे के एक मजबूत घड़े में भर उस घड़े में इसका बचा हुआ जल और जल के बराबर मधु और मिलावें और घड़े का मुँह भली भाति बन्द करदें।

यह क्रिया ज्येष्ठ मास के अन्त में करनी चाहिये और आषाढ़ में उपरोक्त घड़े को एक राख के ढेर में गाढ़ देना चाहिये। यह राख का ढेर घर में होना चाहिये बाहर नहीं चातुर्मास पूर्ण होने पर अर्थात चार मास के पश्चात घड़े को निकाल लें। बस औषधि तयार है।

विवेचन–यह सामान्य औषधि महान तीव्र और प्रबल देह क्रान्ति करने वाली है। इस औषधि का सेवन करने वाले को खूब सावधानी रखनी चाहिये। प्रथम वमन

विरेचन आदि से कोष्ठ शुद्धि कर ऋग्वेद के सहश्रे सम्पात नामक अध्याय मे वर्णित मन्त्रों से एक हजार होम करके वातावरण की शुद्धि करे, फिर स्थान शुद्धि करके कुटिप्रावे-शिक पद्धति से सब वस्तुओं पर पूर्णरूप से विचार करें और फिर इस दिव्य अरिष्ट का प्रयोग प्रारम्भ करदे। इस प्रयोग कर्ता को धूलवाली शय्या पर सोना चाहिये।

प्रमाण—हमेशा सुबह २ से ३ तोला। उचित प्रमाण जठराग्नि के बलाबल का निर्णय करने के पश्चात स्वयं ही करले। इस प्रयोग में सुयोग्य वैद्य की निरन्तर उपस्थित परमावश्यक है।

अनुपान—आंवले का यूष।

अवधि—६ मास (शास्त्रकार, पाच मास की अवधि लिखते हैं।

पथ्य—मूंग या आवले का स्वल्प घी का यूष, साठी चावल औषधि पचने के पश्चात् सेवन करना चाहिये। इस के अतिरिक्त और कुछ नहीं खाना चाहिये। यूष में मिर्च मसाला और मीठा न डालना चाहिये।

१—प्रयोग क्रांति—उपरोक्त औषधि प्रयोग आरम्भ करने से एक मास पश्चात् देह के प्रत्येक अंग से कृमि के समान

कीड़े निकलने आरम्भ होंगे। कीड़े निकलना आरम्भ होने पर वैद्य को चाहिये कि यह प्रयोग कर्ता के शरीर पर अणु तैल का अभ्यंग कराये और बांस के चीमटा से उन कीड़ों को निकलवाले।

२—प्रयोगकाल के दूसरे मास में शरीर के प्रत्येक अंग से लाल या सुनहरी रंग की चींटियों के समान जीव निकलेंगे।

३—तीसरे मास में शरीर के प्रत्येक अंग से जुंए निकलेंगे। इस सब जीवों को योग्य वैद्य द्वारा उपरोक्त रीति से निकलवा लेना चाहिये।

४—चौथे महीने में प्रयोग कर्ता के दान्त गिर पड़ेंगे। नाखून निकल जायेंगे। तमाम शरीर में बाल और रोगटे झर पड़ेंगे। प्रयोगकर्ता का शरीर उस समय बड़ा भयंकर दिखाई देगा। परन्तु ऐसी अवस्था में भी धीरज रखना चाहिये।

५—पांचवें महीने में शरीर में दृढ़ता आने लगेगी, नये दांत नये नाखून, नये रोंगटे नये बाल और नई दृष्टि प्राप्त होजायगी।

परिणाम—इस प्रयोग का फल भगवान सुश्रुत के

शब्दों में बड़ाही अपूर्व है। विश्व में कोई भी विज्ञान इतनी भव्यता पूर्ण चमत्कार नहीं दिखा सकता। जैसा कि इस प्रयोग के करने से फल प्राप्त होता है। प्रयोगकर्त्ता मनुष्य सूर्य के समान प्रबल और तेजस्वी होजाता है।

शरीर में दिव्यता आजाती है। दूरवर्ती प्रदेशों मे होती हुई बातें सुनने योग्य तीव्र श्रवण शक्ति होजाती है। रजोगुण और तमोगुण नष्ट होकर सत्वगुण प्रधानता आ उत्पन्न होती है। एक बार ही श्रवण किये हुए महान ग्रन्थों को वह याद रख सकता है। उसमे हाथी के समान बल आ जाता है। और वह हर प्रकार के दोषों से दोपरहित होकर नवयौवन प्राप्त कर सकता है। उसमें आठ सौ वर्ष पर्यन्त जीवित रहने योग्य शक्ति विद्यमान होती है।

सूचना—ब्रह्मचारी, अहिंसक और पवित्र मनुष्य के अतरिक्त यह प्रयोग अन्य किसी मनुष्य के करने योग्य नहो हैं। मास हारो और मद्यपान में संलग्न रहने वाले वर्ग को यह प्रयोग नहीं करना चाहिये। यदि इस वर्ग के मनुष्य इस प्रयोग को करने की अभिलाषा रखते हों तो उनको तीन वर्ष पहिले से मदिरापान और मांसाहार करना छोड़ देना चाहिये और ब्रह्मचर्य्य का पालन करते हुए पवित्रता के साथ इस प्रयोग को करना चाहिये। प्रयोग

करता को अभ्यंग के लिये अणुतैल देना चाहिये। शरीरके मैल को दूर करने के लिये राल के बड़े २ वृक्षों का कल्क करके चुपड़ने को देना चाहिये। स्नान के लिये जिस कुएं का पानी खस डालकर सुगंधित कर लिया गया हो उसी कुएं का पानी उपयोग। में लाना चाहिये अनुलेपन के लिये श्वेत चन्दन का उपयोग करना चाहिये। उपहार और परहेज़ के लिये भल्ला तक विधान के नियमों के अनुसार चलना चाहिये। भल्ला तक विधान के नियम और पथ्य आदि का वर्णन कुटि प्रावेशिक पद्धति में लिखेंगे सामान्य नियमों की चर्चा तो हम प्रत्येक प्रयोग के साथ साथ करते ही आये हैं।

शंका समाधान

यह प्रयोग देखने मे तो सामान्य दीखता है परन्तु यह प्रयोग बहुत कठिन खर्चीला, लाभ दायक और यशस्वी हैं। बहुत से वैद्य महानुभाव ऐसे प्रयोगो का वर्णन करने वाले व्यक्ति को अतिशयोक्त असामान्य वक्ता कहकर अपनी निर्बलता छिपाने के लिये उसकी और शास्त्रों की निन्दा करने लगते हैं। ऐसे वैद्यों से मेरा निवेदन है कि प्रयोग की परीक्षा और उस पर विचार किये बिना शास्त्र और प्रयोग की निन्दा करके अपने आपको मूर्ख कहलवाने का प्रयत्न वे

मेरी राय से भूल कर भी न क्रिया करें। इस प्रयोग की परीक्षा मैंने नहीं की है क्योंकि इस प्रयोग को करना मेरी सामर्थ्य से बाहर की बात है तथापि आर्य्य ग्रन्थों के प्रति श्रद्धा, सुश्रुत के अन्य अनेक प्रयोगों की सफलता और वनस्पति बलके सम्बन्ध में अनेक पूर्वाचार्य्यों का एक मत है अस्तु, इन सब बातो पर विचार करने के बाद मैं यह निश्चय पूर्वक कह सकता हूँ कि ये प्रयोग उपेक्षा करने योग्य नहीं हैं।

अणुतैल विधि।

उपरोक्त तेल की मालिश करने का प्रसग आया है। इसके अतिरिक्त अन्य प्रयोगों में भी इसका प्रसङ्ग अवश्य आवेगा अतः यहा पर इसके बनाने की विधि लिखना परमावश्यक है। तेल पेरने की घानी (जिसमें अन्य पदार्थ जैसे अलसी,मूगफली,सरसों इत्यादि पिली हों जिसमें बहुत समय तक तिल पिल चुके हों उस तैल पी चुकी हुई घानी की लकड़ियों के टुकडे कर उनको खल्लड़ में कूटलें और एक कढ़ाव में पानी भर उसमें उन लकड़ी के टुकड़ों को डालकर उसे उबाललें उबालते समय जो तेल पानी पर तैरने लगे उस तैल को रखलें। इसके पश्चात् इस तैल को वातहर द्रव्य के काथ में उत्तम

दूध और अम्लरस के चौगुणे द्रव्य में पकाये। जब यह तैल पकजावे तब इस में वातहर द्रव्यों का कल्क डालदें। इस प्रकार तैल सिद्ध करके उपयोग मे लाना चाहिये।

ग्रंथ प्रमाण—सुश्रुत संहिता।

प्रयोग २१.

सोंठ, काली मिर्च, पीपर, हर्रे बहेड़ा, आमला, ब्राह्मी नीमगिलोय, लाल चित्रक, नागकेशर, काला भांगरा रेणुक, हल्दी, दारु हल्दी भाग, तज, इलायची, शीवण वायविडग और तज। इन बीस द्रव्यों में से सोंठ १२ तोला लें और अन्य सब औषधों का चूर्ण ६—६ तोला लें। यह १२६ तोला चूर्ण तयार होगा। इसमें २३४ तोला एक साल का पुराना गुण मिलावें और इसकी ३६० गोलियां बनालें। इस दवा को कांच की बरणी में भर कर रखना चाहिये।

प्रमाण—प्रातः काल या भोजन से पहिले संध्या काल एक गोली सेवन करें।

अवधि—१ साल।

पथ्य—सात्विक आहार, खट्टा, कड़वा, खारी चिरपिरा, बादी और गलिष्ठ पदार्थ सेवन न करने चाहिये।

परिणाम—इसके सेवन से जठराग्नि प्रदीप्त होती है शरीर की सुन्दरता बढ़ती है। सफेद बाल काले हो जाते हैं। दृष्टि तेज हो जाती है। आवाज सुरीली और मधुर हो जाती है। शारीरिक कान्ती होकर तेज और बल की वृद्धी होती है और शारीरिक व मानसिक शक्ति का विकास होता है

ग्रन्थ प्रमाण—भैषज्य रत्नावली।

प्रयोग नं २२.

अच्छी बजनी हर्र अक्षत असली एक सौ, ३२० तोला जौ १०० तोला दशमूल चित्रक, पीपलामूल, अघाड़ा, कपूर कचरी, कचरा, शखाहूली, भारगी गज-पीपल, नलदाना, पोहकर मूल १०-१० तोला हर्र और जौ का एक पोटली बनालें। अन्य शेष औषधों में इस पोटली को डालकर सब को १६०० तोला पानी में परिपक करें। जब जौ उबल जाय तब उन्हें मल छानकर और उनमे हर्र मिलाकर उसमें ४० तोला घी और ४० तोला तैल मिलाना चाहिये। और इसके बाद इसमें ५०० तोला गुड़ मिलाकर इसका पुनः पाक करें। जब पाक अवलेह के सामान हो जाय तब इसे ठंडा करके इसमें शहद और पीपर का चूर्ण २०-२० तोला और मिलावें। औषध तैयार है।

प्रमाण—१ हड़ सेवन कर थोड़ा सा अवलेह चाट लिया करें।

अनुपान—गाय का दूध।

अवधि–३ से ५ मास।

पथ्य—सात्विक आहार।

परिणाम–शरीर सुदृढ़ बने, बल, क्रान्ति की वृद्धि हो, सफेद बाल काले हो जाय, शरीर की झुर्रियां दूर हो जांय। इसके अतिरिक्त क्षय, खांसी, श्वास, अर्श, हुचकी, अरुचि, संग्रहणी और पीनस, यह सब रोग इससे चले जाते हैं।

विवेचन–इस दवा के विषय मे मेरा निज का अनुभव है कि यह दवा क्षय, खासी और श्वास में वहुत लाभ करती है। क्षय के एक प्राथमिक रोगी को इस औषधि से अत्यन्त लाभ पहुंचा था। कायाकल्प की दृष्टि से यह दवा आयु की वृद्धि नहीं कर सकती, परन्तु चहरे पर की झुर्रियां इसके सेवन से अवश्य नष्ट हो जाती हैं। मेरी धारणा है कि क्षय और श्वास के रोगी तो इस दवा का अवश्यमेव उपयोग करें, इसका शास्त्रोक्त नाम 'अगस्त्य हरीतकी अवलेह' है।

ग्रन्थ प्रमाण—वृहत् निघंटु रत्नाकर।

रसायन औषधियों के सेवन करने के दो प्रयोग भेद ।

ऋषियों ने रसायन औषधियों के सेवन के दो प्रयोग कहे हैं, मुख्य "कुटीप्रवेश" और दूसरा "वातातपिक"। कुटीप्रवेश में त्रिगर्भा कुटी में अहर्निश निवास करके औषधि सेवन की जाती है, अतः वह शास्त्रोक्त पूर्ण गुण दिखाती है, इसी कारण इसे मुख्य कहा है। वातातपिक में वायु और धूप में फिरते बैठते हुए औषधि सेवन की जाती है, अतः औषधि पूर्ण गुण नहीं कर पाती, इसीलिये इस प्रयोग को गौण कहा है।

त्रिगर्भा कल्पकुटी ।

१—जमींदार, विद्वान वैद्य, ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और पुण्यकर्मा साधु महात्माओं का जिसमे निवास हो ऐसे उत्तम और कल्प सम्बन्धी उपकरण औषधि आदि जहां मिलती हों ऐसे नगर की पूर्व या उत्तर दिशा में और सुन्दर भूमि में कुटी बनानी चाहिये।

२—कुटी यथेष्ट लम्बी, चौड़ी, ऊँची और त्रिगर्भा होनी चाहिये अर्थात् भीतर की मुख्य कुटी जिसमें रसायनसेवी

रहेगा कम से कम १२ फुट लम्बी और १२ फुट ही चौड़ी और १२ फुट ही ऊँची दीवार की होनी चाहिये, इसमें दो अलमारी भी बनवा देनी चाहिये जिसमें एक किवाड़ों की और एक बिना किवाड़ो की होनी चाहिये। द्वार एक होगा, जिस पर अंग्रेजी ढंग की चौखट और बन्द दिलाओं के किवाड़ चढ़े होने चाहिये। द्वार की दिशा पूर्व होगी। इसके बाद आठ आठ फुट चौड़े बरामदे के रूप में दूसरे गर्भ की कुटी बनवानी चाहिये, अलमारी और द्वार आदि भीतर की तरह के ही होंगे किन्तु द्वार की दिशा पश्चिम होगी।

३—इसके बाद आठ आठ फुट चौड़े बरामदे के रूप में बाहरले गर्भ की कुटी बनवानी चाहिये, इसमें भी अल-मारी के द्वार आदि पहले की तरह के ही होंगे, किन्तु द्वार की दिशा उत्तर होगी। तीनों के द्वारों की दिशा बदलने से हमारा मतलब यह है कि भूल से एक दर्वाजा खोलते समय यदि दूसरा इत्तफ़ाक से खुला भी होगा तो प्रकाश और वायु रसायनसेवी पर सीधे कदापि न पहुंच सकेंगे। तीनों ही कुटी अंग्रेजों के पुराने ढंग के बंगलों की तरह छप्परों से ही पटनी आवश्यक हैं, बिना इस तरह पटे वह कुटी नहीं कही जा सकती। कुट शब्द वृक्षवाचक है, जो स्थान

घास, बल्ली, फूस, पात आदि से पाटा गया हो उसे ही कुटी कहते हैं। सीमेंट की सुदृढ छत वाले मकानों को कुटी नहीं कहा जाता। सीमेन्ट की सुदृढ़ छत की कुटी में तो आकाश की ओर से स्वास्थ्य के योग्य छने हुए सूक्ष्मतर वायु और आतप नहीं पहुँच सकेंगे। दूसरी बात यह भी समझ लेने लायक़ है कि भीतर की कुटी की दीवारों की अपेक्षा बरामदे रूप की दोनों कुटियों की दीवारें एक से दूसरी सवा सवा गज ऊँची होनी जरूरी है तभी एक कुटी के छप्परों के ऊपर दूसरी कुटी के छप्पर और दूसरी कुटी के छप्परों पर तीसरी कुटी के छप्पर ठीक पट सकेंगे और तभी कुटी त्रिगर्भा कही जा सकेगी। मकानों की तरह योंही समान पाट देने से तो आकाश की तरफ़ से जहां से कि वायु और आतप का पूर्ण सम्बन्ध है त्रिगर्भत्व नहीं रहेगा; इसलिये एक छप्पर के ऊपर दूसरे छप्पर का पाटना ही स्वास्थ्य और शब्द के भावार्थ के अनुकूल होगा।

४—उनमें सूक्ष्मलोचन (छिद्र) भी हों अर्थात् छप्पर के पटाव से १ फुट नीचे तीन तीन फुट के अन्तर से प्रत्येक दिशा में १ लाइन में सूक्ष्म आधी इञ्च से कम गोलाई के छोटे २ छिद्र रक्खे जाय। यह काम बिजली के तार को भींत में फिटिङ्ग करने की 'लोह नलकी' के टुकड़े लगवा देने से बड़ी अच्छी तरह से पूरा हो सकता है। आम तौर पर

सभी बड़े शहरों में जहां बिजली है, यह लोह नलकी सहज ही में खरीदी जा सकती है।

५—कुटी ऐसी सघन भींत वाली हो जो प्रत्येक ऋतु में सुखदायक हो अर्थात् कच्ची ईंटों की काफ़ी आसार की भींत हो। कच्ची दीवार का यह गुण है कि शीत ऋतु में गर्म और ग्रीष्म ऋतु में ठण्डी रहती है। चूने और सीमेंट से बनी पक्की ईंटों की भींत में यह गुण नहीं होता। यह ध्यान रहे कि छप्परों की पटाई होने के बाद भीतर से छप्पर और भींत के बीच में जो अन्तर की खाली जगह हो उसे मिट्टी से कन्नी द्वारा भली तरह बन्द करदी जाय ताकि वायु और सूर्य का प्रभाव भीतर बिलकुल न पहुँच सके।

६—कुटी साफ़ रहती हो, भली पुताई के कारण अच्छी लगने वाली हो, अशस्त बुरे शब्द जिसके पास न हों अतः उनके न पहुंच सकने वाली हो, स्त्री को जाने का अधिकार न होने के कारण स्त्री विवर्जित हो, कल्प करने वाले के उपयोग की चीज़ों और औषधि से युक्त हो एवं "द्विज, ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य से युक्त हो यानी द्विजाति ही आवश्यकतानुसार जिसमें आ जा सकें, शूद्र न आ जा सकें, ऐसी हो उसे त्रिगर्भा कायाकल्प कुटी कहनी चाहिये। ऐसी यथा विधि बनी हुई कुटी ही पूरा लाभ पहुंचा सकती

है। योंही कमरों के दरवाजे बन्द कराकर मानी हुई कुटी पूर्ण लाभदायक कदापि नहीं हो सकती। उचित कुटी और उसका निवास ही कायाकल्प का मुख्य रहस्य है। इसकी उपेक्षा कदापि न करनी चाहिये अन्यथा वैद्य का उपहास होगा क्योंकि कायाकल्प पूरे लाभ न कर सकेगा।

कुटी प्रवेश में शङ्का समाधान।

आजकल पाश्चात्य शिक्षा का जमाना है, भारत की शिक्षित कहलाने वाली जनता स्वास्थ्य के सम्बन्ध में उन्हीं बातों पर विश्वास करती है जिन्हें वह बड़े डाक्टर और सिविलसर्जनों के मुख से सुनती रहती है। ऐसा करना उसके लिये स्वाभाविक भी है क्योंकि उसे अपने आर्य विद्वानों के सिद्धान्त समझने का मौक़ा नहीं मिलता। यथार्थ बात यह है कि बहुतसी बातों में पाश्चात्य विद्वानों का विज्ञान अभी तक हमारे त्रिकालज्ञ ऋषियों के विज्ञान से बहुत पीछे पड़ा हुआ है, अभी तक वे बहुत सी बातों में दुधमुँहे बालक की तरह अज्ञानी हैं। दृष्टान्त में लीजिये कि वे लोग, रोगी हो या स्वस्थ सभी मनुष्यों को उत्तम वायु और सूर्य के आतप (सूर्य किरणों) यानी प्रकाश की हर दशा में बड़ी भारी आवश्यक़ता और इनके अभाव में हानि बताते हैं और जनता भी ऐसाही मान बैठी है परन्तु

यथार्थ में ऐसा मानना और कहना भ्रमपूर्ण व्यवहार है। विचार कीजिये! जिस निर्बल मनुष्य के शरीर में हमको रस रक्त आदि धातुओं की वृद्धि के लिये चेष्टा करनी है यदि उसे उन दिनों में वायु और सूर्य किरणों से न बचावेंगे तो उसके शरीर में रस रक्तादि की स्थिति कैसे हो सकेगी? क्योंकि वायु और सूर्यकिरण दोनों ही आकर्षण करके सुखाने का काम करने वाले हैं। हम रोगी के शरीर में रस रक्तादि का आधान करेंगे और उधर वे दोनों चुराने यानी सुखाने का काम करेंगे तो कहो! निर्बल के शरीर में रसादि का सग्रह कहा से हो सकेगा। इसी कारण हमारे विज्ञानसम्पन्न ऋषियों ने रसायनसेवी को कुटीप्रवेश करना मुख्य कहा है। इसके सिवाय दूसरे अन्य कारण भी हैं जिन्हें आप ,वायु और धूप के निम्नलिखित गुण अवगुणों पर विचार करके भी समझ सकेंगे कि कायाकल्पार्थ कुटी प्रवेश किन कारणों से हितकारी है।

अधिक वायु सेवन के गुणाऽवगुण।

अधिक वायु सेवन से शरीर में जकड़, दाह और पित्त की वृद्धि होती है, इसके विपरीत अप्रवात (तीव्र वायु से बचकर रहने) से शरीर पर रूक्षता नहीं होती, रङ्ग ठीक

रहता है, स्तम्भ नहीं होता (रक्त की गति ठीक रहती है), दाह और पित्त की ऊष्मा नहीं बढ़ती और कल्पार्थी को यही अप्रवात के गुण अभीष्ट हैं। और वायु के अत्यन्त अभाव में तृष्णा, मूर्छा और पिपासा उत्पन्न होती हैं।

यह ध्यान रहे कि कुटी मे वायु का अत्यन्ताभाव नहीं होता। स्वास्थ्योपयोगी वायु और सूर्यकिरण पहुँचती रहती हैं।

जिन्हें हमेशा आरोग्य रहने की इच्छा हो आयु बढ़ाने की इच्छा हो उन्हे निर्वात सेवन करना चाहिये। निर्वात का अर्थ प्रवाताभाव है।

आतप और छाया सेवन के गुणाऽवगुण।

सूर्य का आतप पित्त को समता से आगे बढ़ाता है, रक्त में ऊष्मा पैदा करता है, अग्नि को विषम रूप में बढ़ाता है, पसीना, मूर्छा और प्यास को उत्पन्न करता है, रङ्ग को बिगाड़ता है किन्तु छाया इन सब दोषों को दूर करती है।

इससे भी भली तरह निश्चय हो जाता है कि कल्पार्थी को कुटी का निरन्तर छायावास ही हितकर है और इसी लिये त्रिकालदर्शी विज्ञानपूर्ण महात्मा वैद्यों ने इसका विधान

किया है। आशा है, बुद्धिवानों को अब कुटीनिवास में कोई शङ्का न रह जायगी।

कायाकल्प के समय की तो बात ही दूसरी है। हमारे ऋषि तो यों भी सर्वथा गुफाओं तथा कन्दराओं में ही निवास कर वात और आतप से बचते हुए आरोग्य और दीर्घायु रहा करते थे।

इधर डाक्टरों की प्रवृत्ति देखिये कि वे ज्वर के रोगी को भी हवादार मकान में रखकर (खुली हवा खिलाकर) उसे वातोल्वण सन्निपात (सरसाम) का शिकार बना देने में नहीं हिचकते। जब कि आयुर्वेद स्पष्ट कह रहा है कि—

" सामान्यतः सब से पहले यह बात जरूरी है कि ज्वर के रोगी को निर्वात स्थान में रक्खा जाय क्योंकि निर्वात निवास आयु की वृद्धि और आरोग्यता प्रदान करता है "। निर्वात स्थान वह माना जायगा जहां ज्वरी की शैय्या पर सीधी हवा की टकरें न लग सकें, जिस स्थान में बहुत थोड़ी वायु पहुंचती हो।

सुश्रुत ने त्रिगर्भा कुटी के स्थान पर त्रिवृत आगार शब्द का प्रयोग किया है। यथा " त्रिवृत आगारं कारयित्वा " किन्तु आगार कैसा बनाया जाय इसका वर्णन सुश्रुत में

विस्तृत नहीं मिलता, अतः त्रिवृत आगार शब्द पर विशेष विचार करने का परिश्रम करना व्यर्थ है। चरक और वाग्भट में कथित कुटी का ही प्रयोग करना चाहिये। त्रिवृत निर्वात स्थान सुश्रुत को भी अभीष्ट था, इसमें सन्देह नहीं।

कल्पकुटी के अंग।

कुटी की सीमा (घेरे) के भीतर ही कुटी के पास वैद्यराज के रहने के लिये स्थान, कर्मचारियों के रहने का स्थान, देवार्चन स्थान, कूप, रोगी के बन्धुबान्धवों के रहने का पाकशाला सहित स्थान, गोशाला और रोगी के कुशल पूछने को आने वाले मित्रों, शुभचिन्तकों के लिये स्वागत स्थान का होना भी परमावश्यक है।

कायाकल्प किनको करना चाहिये ?

१—जिन्होंने ग्राम्य आहार, तीक्ष्ण पदार्थ सेवन, विषम भोजन, मिथ्या आहार, मिथ्या विहार, मद्यपान, नित्य मैथुन, लोभ, शोक, क्रोध, भय आदि से शरीर को निर्बल बना डाला है अर्थात् वृद्धावस्था से पहले ही बुढ़ापा उत्पन्न कर लिया है।

२—जिन्होंने अपनी शक्ति का पूर्ण ह्रास कर बल, वीर्य, उत्साह और ओज का नाश कर डाला है।

३—जिनके शरीर में रस रक्तादि धातु बहुत कम बनने लगे हों।

४—जिनके शरीर में कुष्ट, अर्श, वीर्य विकार आदि रोगों ने अड्डा बना लिया हो और ये कष्टसाध्य बनकर चिर-काल से दुःख दे रहे हों।

५—जिनको वृद्धावस्था (जरा) के कष्टों से बचे रहने की इच्छा हो।

६—यावज्जीवन आरोग्य, बली और भोक्ता बने रहने की इच्छा वालों को।

७—अपनी आयु की अधिक वृद्धि चाहने वालों को।

८—पूर्ण शतायु तक निरोग रहकर देश सेवा करने की इच्छा वालों को।

९—आयु और आरोग्यता प्राप्त कर भगवान् की उपासना के द्वारा मोक्ष प्राप्ति की इच्छा वालों को।

१०—नष्ट स्मरणशक्ति और गई हुई वक्तृत्व शक्ति को

लौटाकर उत्तम २ ग्रन्थ लिखकर और व्याख्यान देकर जनता का उपकार करने की इच्छा वालों को।

(चरकादि ग्रंथों के भावार्थ से)

कायाकल्प करने का अधिकारी।

जो ब्रह्मचर्य को पालन करना भला समझता हो, धैर्यवान हो (अर्थात् लम्बी चिकित्सा से डरकर बीच में ही कायाकल्प को न छोड़ बैठे), कायाकल्प पर पूरी अटल श्रद्धा रखता हो, पाच ज्ञानेन्द्रिय और पाच कर्मेन्द्रियों को वश में रख सकता हो, दानी हो, दया, सत्य भाषण, व्रत (नियम पालन) और धर्म में परायण हो, अपने इष्टदेव का स्मरण करने वाला हो, रात्रि को सोने और प्रातः उठने में नियमित हो, जिसे प्रेम के साथ औषधि सेवन अभीष्ट हो, जो सब से प्रिय भाषण करे वह कायाकल्प का अधिकारी है।

जो सामर्थ्यवान् है (अर्थात् धन, जन समय आदि से सम्पन्न है और सबल है), निरोगी है, (अर्थात् कायाकल्प के समय किसी असाध्य रोग में घिरा नहीं है), बुद्धिमान है (मूर्खता के दोषों से रहित है), जितेन्द्रिय है, क्षमावान, योग्य, उत्तम वस्त्र जिसके पास मौजूद हैं, वे मनुष्य काया-

कल्प अर्थात् कुटीप्रवेश कर रसायनौषधि सेवन करने के अधिकारी हैं और उपरोक्त गुणों से रहित मनुष्य नहीं। हां, वे कुटीप्रवेश न करते हुए वातातपिक ढङ्ग पर रसायन औषधियों का सेवन कर सकते हैं।

आयु को बढ़ाने वाले, जरा और रोगों को नाश करने वाले ये रसायन योग, वातादि दोषों से रहित शरीर वाले और संयत मन वाले जितेन्द्रिय मनुष्यों को ही पूर्ण फल-दायक होते हैं। हतात्मा, अजितेन्द्रिय मनुष्यों को फल-दायक नहीं होते।

कायाकल्प का अनधिकारी।

अजितेन्द्रिय, मिथ्याचार मे प्रवृत्त, आलसी, दरिद्री, प्रमादी, दुर्व्यसनों में फँसा हुआ, पापी और औषधि का अपमान करने वाला, अश्रद्धालु मनुष्य कायाकल्प के अधिकारी नहीं, यह वैद्य के ध्यान रखने की बात है।

रोगी की कायाकल्प के लिये उचित आयु।

इस विषय का कुछ वर्णन ऊपर किया जा चुका है कि मनुष्य की सौ वर्ष की आयु मानकर यदि तीन भागों मे विभक्त कर दिया जाय तो क़रीब ३३ वर्ष की आयु पर

प्रथमा (युवा) अवस्था और ६२ वर्ष की आयु पर (स्थविरा) मध्यमा अवस्था समाप्त होती है। वस इन दोनों अवस्थाओं के वीच में ही कायाकल्प करना पूर्ण गुणदायक होता है क्योंकि औषधि पचाने की स्वाभामिक शक्ति शरीर में मौजूद रहती है। अधिक अवस्था में भी कुछ गुण होते हैं, किन्तु पूरे गुण नहीं होते।

कायाकल्प चिकित्सा के अंग।

पाठकगण! आयुर्वेद के मतानुसार चिकित्सा के चार पद (अङ्ग) होते हैं। इन चारों के ठीक होने पर ही उसमें सफलता प्राप्त होती है।

१—रोगी।

२—वैद्य।

३—परिचारक। और,

४—औषधि।

इनमें कायाकल्प करने की इच्छा वाले रोगी के अधिकार, लक्षण और आयु तो आप जान चुके, अब प्रकरणवश शेष तीनों के लक्षण जानने भी आवश्यक प्रतीत होते हैं, अतः उन्हें भी लिखते हैं।

सद्वैद्य के लक्षण ।

जो शीलवान् अर्थात धृतिः, क्षमा आदि धार्मिक लक्षणों से युक्त हो, बुद्धिमान हो, चिकित्सा के उपस्कर और उत्तम औषधियों से युक्त हो, द्विजाति वर्ण का हो, वैद्यक-शास्त्रों का भली प्रकार जिसने अध्ययन और अनुभव किया हो, वह " प्राणाचार्य " उत्तम कोटि का वैद्य है और जीवमात्र को गुरु के समान पूजनीय है।

जो न आत्मा के लिये न किसी अपनी कामना की पूर्ति के लिये चिकित्सा करता है किन्तु जो दयादृष्टि से जीवों की चिकित्सा करता है वह वैद्य सर्वोत्कृष्ट है। उसका वर्ताव विशेष प्रशंसनीय है ।

उत्तम परिचारक ।

रोगी की परिचर्या में स्वभावतः प्रेम के साथ लगे रहने की आदत वाला, पवित्र अर्थात स्नान चौर और शुभ्र वस्त्रादि से साफ रहने वाला, चतुर अर्थात वैद्य के विधान और रोगी की आवश्यकता को झट से समझ कर कार्य करने वाला और बुद्धिमान यानी मूर्खता के दोषों से रहित परिचारक उत्तम होता है ।

कायाकल्प के योग्य समय तथा प्रकार।

उत्तरायण सूर्य के समय, शुक्लपक्ष में उत्तम तिथि, नक्षत्र, वार, योग, करणादि वाले शुभ मुहूर्त मे चौरकर्म (हजामत) बनवाकर धृति, स्मृति और आत्मिकबल को ठीक कर, श्रद्धावान मानसिक दोषों को दूरकर जीवमात्र पर मैत्री के भाव को कल्याणकारी विचारता हुआ पहले देवताओं का पूजन करे फिर गौ और ब्राह्मण अर्थात कल्पकाल की पूर्ति तक प्रतिनिधिरूप में! शिवार्चन और वेद पाठ करने वाले एक या दो विद्वान वैद्यादिक का पूजन करे यानी वरण करे। तदनन्तर देव, गौ, ब्राह्मण तथा उपस्थित समस्त द्विजातियों की प्रदक्षिणा करे यानी शिष्टाचार पूर्वक कायाकल्पकुटी में प्रवेश करें।

कायाकल्पार्थ आरम्भिक चिकित्सा।

कुटीप्रवेश करने के बाद कुटी में निवास करते हुये रोगी को संशोधन कर्मों से शुद्ध कर अर्थात यत्न पूर्वक स्नेहन, स्वेदन, रक्तश्रुति (फ़स्त) और विरेचन से सर्वथा शुद्ध शरीर बनाकर तीन रात, पाच रात अथवा आवश्यकतानुसार १ सप्ताह पुराने मल की पूर्ण शुद्धि होने तक गौ घृतयुक्त यावक (जौ का पतला दलिया) खाने को दे और बल

आने पर यानी संशोधन से प्राप्त हुई निर्बलता दूर होने पर रसायनौषधि का प्रयोग आरम्भ करावें। अशोधित शरीर पर रसायन औषधि और वाजीकरण औषधि इस प्रकार व्यर्थ जाती है जैसे मलिन वस्त्र पर रंग चढ़ाना व्यर्थ जाता है।

जिसे कल्पौषधि सेवन करनी हो उसे पहले स्नेहन और स्वेदन करके हड़, आमले, सेंधानोन, सोंठ, दुधवच, हल्दी, पीपल छोटी और वायविडंग के चूर्ण में समान गुड़ मिलाकर औषधि तयार कर आवश्यकतानुसार बल, काल और रोगी की अवस्था पर विचार कर उचित मात्रा से गरम जल के साथ खिलाई जाय तो उससे साफ़ दस्त आते हैं और शरीर शुद्ध होजाता है।

यही योग चरक ने भी कहा है, अतः जहांतक उचित हो इसी योग से विरेचन कराना चहिये किन्तु रोगी की दशा के अनुमार दोष विशेष के क्षय करने के लिये दूसरे योग से विरेचन कराना उचित जचे तो सद्वैद्य दूसरे योग से भी काम ले तो कुछ बुराई नहीं।

संशोधन कराना परमावश्यक है और शास्त्रसम्मत है अतः वैद्य का धर्म है कि अशुद्ध शरीर में रसायनौषधि प्रयोग न करे क्योंकि संशोधन न करने पर औषधि की

अधिकाश शक्ति शरीर शुद्धि में ही लग जायगी और शरीर में रस रक्तादि की यथा सम्भव वृद्धि न होगी, किसी को कोई रोग भी उत्पन्न हो जाय भी सम्भव है।

वैद्य को चाहिये कि जब वह समझ ले कि इसका कोष्ठ पूर्ण शुद्ध होगया तब रोगी की आयु, प्रकृति और औषधि के आत्म्य पर विचार कर जिसे जैसे रसायन योग के खिलाने की आवश्यकता हो उसे वैसा ही रसायन योग सेवन करावे।

विरेचन के योग सेवन कराने से पूर्व वैद्य को स्नेहन और स्वेदन कराने की भी आवश्यकता है। इस लिये प्रकरणवश उनका भी सन्ज्ञिप्त वर्णन करते हैं।

संशोधनौषधि सेवन से पूर्व आवश्यक कर्म।

प्रिय पाठक! कायाकल्प की औषधि के सेवन से पूर्व जिस प्रकार संशोधन परम आवश्यक कहा है उसी प्रकार सशोधन कराने से पूर्व स्नेहन और स्वेदन करा लेना भी परम आवश्यक है। इन दोनों कर्मों के किये बिना संशोधन कर्म पूर्ण फलदायक नहीं होता किन्तु कभी २ उलटा हानिकारक हो सकता है, इसलिये स्नेहन और स्वेदन का केवल दिग्दर्शन कराते हैं। पूर्ण विस्तार से नहीं लिखते क्यों कि विस्तार से

लिखे जाने पर भी सद्वैद्य द्वारा रोगी की प्रकृत, ऋतु और तत्कालीन शरीर दशा के अनुसार विधान तो वैद्य के निर्णय पर ही निर्भर रहेगा। अतः विस्तार पूर्वक लिखना भी पुस्तक को वृथा बढ़ाना ही ठहरेगा। दूसरी बात यह है कि मध्यकोटि के वैद्य भी शार्ङ्गधरसंहितादि से इस विषय को भली प्रकार जानते ही हैं। और तीसरी बात यह है कि इस पुस्तक का यह मुख्य विषय भी तो नहीं है। यहां सद्गृहस्थ कल्पार्थी, और,वैद्यराज को पद्धति के अनुसार आवश्यक कर्म करने का दिग्दर्शन कराना मात्र ही यथेष्ट है।

स्नेहन।

स्नेहन, चिकना बनाने को कहते है। हमको जिस कोष्ठ में संशोधन करने वाली औषधि पहुंचाकर कोष्ठ और अँतड़ियों से एक खास तरह की छेड़छाड़ करनी है पहले उन्हें चिकना बना लेना कितना जरूरी है इसे प्रत्येक विचारवान जान सकता है।

स्नेहन के चार भेद हैं उनमें गौ घृत ही सर्वोत्तम है और कल्प में प्रशस्त है। पहले कल्पार्थी रोगी को कुटी निवास कराकर मध्य मात्रा में क़रीब २ तोले अग्नि द्वारा तरल किया गोघृत प्रातःकाल पिलावें ऊपर से १० तोले गरम

किया हुआ जल पिलादें। यह साधारण नियम है, विशेष नहीं। यह घृत तीन प्रहर में पच जायगा।

कोमल कोष्ठ वाला रोगी ३ दिन में, मध्य कोष्ठ वाला ५ दिन में और क्रूर कोष्ठवाला ७ दिन में स्निग्ध हो जाता है, यही इसकी परम मर्यादा है। यदि शरीर पर रूक्षता हो तो सिर्फ पहले दिन घृतपान से पूर्व शरीर पर तिल तैल मर्दन करा लेना ठीक रहेगा।

स्नेह (घृत) के पच जाने पर गरम जल से स्नान कर, मूंग का यूष या मूंग की पतली दाल चांवल या चावलों की लपसी खिलानी चाहिये। ब्रह्मचर्य पालन, पथ्य भोजन और काम, क्रोध, चिन्ता का परित्याग आदि नियमों का पालन करना चाहिये।

स्वेदन।

स्वेद पसीने को कहते हैं। और जिस कर्म द्वारा मनुष्य के शरीर से पसीना बाहर निकाला जाय उसे स्वेदन कहते हैं। पसीना मेद धातु का मल है। स्नेहन कर्म कर लेने से बिगड़े हुए दोष, मल आदि जब स्निग्ध हो जाते हैं अर्थात् निकलने योग्य होजाते हैं तब इस बात की आवश्यकता होती है कि उन्हें हटाकर ऐसी जगह पहुंचाया जाय ताकि

वह सुगमता के साथ शरीर से बाहर निकाल दिये जासकें। स्वेदन कर्म से शरीर में यही काम होता है और यह बात तो स्पष्ट ही है कि रोमकूप शुद्ध होकर शरीर हलका हो जाता है, वात और कफ के दोष दूर होते हैं।

स्वेदन कर्म के मुख्य चार भेद हैं उनमें ऊष्म स्वेद का एक रूप "कुम्भी स्वेद" है हमको येही प्रकार स्वेदन के सब प्रकारों में उत्तम जँचा है और हमारा अनुभूति भी है। इससे रोगी के प्रत्येक दोष को शरीर से निकालने वाला कार्य सुगमता से सम्पन्न होता है। रोगी का चित्त नहीं घबड़ाता और न कोई उपद्रव पैदा होने की सम्भावना रहती है, इस कर्म के लिये एक यन्त्र भी निर्माण किया जा सकता है जिसे बहुत सुगमता के साथ प्रत्येक वैद्य बनवा सकता है, लागत क़रीब २) पड़ती है।

एक फुट ऊंची और १० इंच की भीतर गोलाई वाली गोलअंगीठी बनवाओ। इसे ६ इंच के मध्य भाग में पक्के टांके से बन्द कराओ ऊपर के भाग में जल भरा जायगा और नीचे के भाग में मेथिलेटेड स्पिरिट की लेम्प जलाई जायगी इसलिये नीचे के भाग में ५ इंच चौड़ा दरवाजा लेम्प नीचे रखने के लिये बनाना होगा। लेम्प की डिब्बी ऐसी हो जिसमे १५ तोले स्पिरिट आजाय। लेम्प का मुहरा

साधारण मिट्टी के तेल से जलने वाली डिब्बी का सा बनवालें और साधारण बटे हुए सूत के डोरों को बहुत बड़ी संख्या में काटकर उस मुहरे में कसकर आने योग्य बत्ती बनालें, बस यन्त्र तयार है। इसकी डिब्बी में स्पिरिट भरकर लेम्प की तरह जलाकर अंगीठी के नीचे के हिस्से में दरवाजे में होकर भीतर रखदें, अंगीठी के ऊपर के हिस्से में जल भरदें। और जल खूब खोलने दें खूब पानी गरम होने पर उसमें से भाप पैदा होगी। आपको जिस रोगी के शरीर से जो दोष दूर करना हो उसके अनुसार औषधि भी अङ्गीठी के जल वाले हिस्से में डालदें। यदि कोई खास आवश्यकता नहीं है तो कोई औषधि द्रव्य न डालें, खाली जलही रहने दें। यह यन्त्र यथेष्ट पसीना दिलाने में समर्थ होगा। रीति यह होगी कि रोगी को बेंत से बुने कोंच पर या मूंज की जेवरी से बड़े छेदों के रूप में बुनी हुई खाट पर सुलाकर रोगी और उस खाट या कोंच को जमीन तक कम्बलों से ढंकदो और नीचे यन्त्र रखदो और थोड़ी २ देर में गर्दन से पैरों तक हटा २ कर बदलते रहो। रोगी का मुंह खुला रहे और वह करवट बदलता रहे। इस रीति से बड़ा अच्छा स्वेदन होगा। आधा या पौन घटा में भली प्रकार पसीना निकल जाने पर यन्त्र को निकाल लो और लेम्प बुझादो पसीना शान्त होने पर शरीर को कोमल वस्त्र

से पोंछ दो और रोगी को कायाकल्पकुटी से बाहर झांकने का निशेध करदो ताकि प्रभात का बुरा प्रभाव न पड़े।

मुद्गयूष आदि लघुभोजन और नियम पालन सर्वथा करणीय हैं हीं।

रक्त मोक्षण।

वागभट ने कुटीप्रवेश से पूर्व रसायनसेवी के लिये शोणित स्राव (फस्द खोल कर दूषित रक्त निकालने का विधान) लिखा है किन्तु वह प्रत्येक रसायनसेवी के लिये आवश्यक नहीं। वह केवल वात रक्त, कुष्ट, चर्मरोग आदि रक्त सम्बन्धी विशेष रोगियों के लिये ही उपयोगी समझना चाहिये। इसीलिये चरक और सुश्रुत ने उसे रसायन सेवन से पूर्व आवश्यक नहीं बताया है। हम भी इसे प्रत्येक रसायनसेवी का कार्य न समझते हुए इसका वर्णन परमावश्यक न मानकर मौन धारण करते हैं, क्योंकि यह विषय वैद्यों के परिज्ञ से बाहर नहीं, कहीं कभी आवश्यकता प्रतीत होगी तो वैद्य इसका विधान कराही सकेंगे। हमारी सम्मति है कि यह कर्म बलवान रक्त रोगी के लिये ही उचित है, निर्बल रक्त रोगी को भी खूब विचार के बाद कराना चाहिये।

रसायन सेवन में कर्तव्य ।

१—रसायन औषधि के सेवन करने वाले को चाहिये कि जब तक औषधि पच न जाय (३ घटे न होजाय) तब तक निर्वात कुटी में लेटे, बैठे और टहले किन्तु निद्रा कदापि न ले तथा औषधि के गुणों में मन को स्थिर करे।

कुटी में प्रकाश और वायु ।

२—तीनों कुटियों में सूक्ष्म लोचनों से और छप्परो से पटे होने के कारण नाम मात्र प्रकाश और जीवनोपयोगी अल्प वायु रहती है, यदि कारणवश थोड़ी देर को अधिक प्रकाश की आवश्यकता हो तो गोघृत का दीपक जलाया जासकता है। माघ का शुक्ल पक्ष और फाल्गुण मास होने के कारण अधिक वायु की आवश्यकता नहीं होती, यदि कारणवश हो तो ताड़ के पंखों का प्रयोग कुछ देर के लिये हो सकता है ।

शौच कर्म ।

३—रोगी के मल मूत्र के परित्याग के लिये निवास कुटी से भिन्न दूसरी कुटी के उचित स्थान में एक ऐसी चौकी रक्खी रहनी चाहिये जिसका बीच का एक तख्ता

पृथक निकाल दिया गया हो और उसके नीचे एक मूत्र के लिये और एक मल के लिए तामचीनी के तसले रक्खे हों। घर के निजी मनुष्य या परिचारक का यह कर्तव्य है कि रोगी के मल मूत्र से निवृत्त होने के बाद फौरन इन तसलों को निकाल लेजाय और वैद्य को दिखा कर भंगी को देदे। धोकर लौटा देने के बाद पुनः वहीं चौकी के नीचे रखदे। सभी कामो मे रोगी को तसलों पर हलके गरम जल का ही प्रयोग करना होगा, ठंडे जल का छूना भी मना है।

कुटी में शय्या और वस्त्रादि।

४—शय्या यथेष्ट लम्बी चौड़ी कुशा की या मूंज की जेवरी या निवाड़ से बुनी हुई उचित खिची हुई हो जिस पर सोने मे पीठ सीधी रहे, ओढ़ने बिछाने के वस्त्र सुख-स्पर्शी ऋतु और आवश्यकता के अनुकूल हों और शुद्ध हो, चांदनी आदि प्रति सप्ताह धुली हुई बदलती रहे, पहनने के वस्त्र भी आवश्यकतानुसार उचित और ऋतु समय के अनुकूल हो। शैय्या के अलावे यथेष्ट चौड़ी लम्बी और एक फुट ऊँची चोकी पर भी गद्दा तकिया चांदनी बिछी हुई तैयार रहे तथा एक कुर्सी भी पड़ी रहे ताकि रोगी अपनी इच्छानुसार समय समय पर परिवर्तन रूप अपने उपयोग में ला सके। रोगी के पास एक तेज आवाज की घंटी भी

रक्खी रहे जिसे वह किसी भी आवश्यकता के समय उंगली से दबाकर बजादे और बहिर्कुटी के दर्वाज़े पर बैठा हुआ परिचारक उसके पास पहुच जाय। यों भी वैद्यराज,परिचारक तथा निश्चित मित्र स्नान करके कभी कभी वार्तालाप को आ जासकते हैं।

कायाकल्प में ज्ञातव्य बातें।

१—सभी रसायन औषधियों से अपूर्व गुण प्राप्त होते हैं। ऋषिप्रोक्त इस पुस्तक में लिखी सभी रसायन औषधिया साध्य हैं किन्तु पलाशामलक रसायन विशेष गुणकारी होते हुए सुखसाध्य भी है और रोगी स्वाद के साथ खा भी सकता है।

२—सभी रसायन औषधियां कुटी प्रावेशिक विधि से प्रयोग करने पर ही ४० दिन में पूर्ण गुण दिखाती हैं।

३—सभी वे रसायन औषधियां जिनमें योग के साथ पथ्य नहीं लिया, यदि वे केवल दुग्धाहार पूर्वक सेवन की जायगी तो विशेष गुण करेंगी।

४—जिन रसायनों के योग में साथ ही पथ्य लिखा है उन्हें उसी पथ्य के साथ सेवन करना चाहिये।

५—सभी रसायन औषधियों के सेवनकाल में और

अगले ४० दिनों तक पथ्य सेवन एवं मिथ्या आहार का परित्याग तथा नियमानुसार दिनचर्या परम आवश्यक है।

६—क्षौर, स्नानादि पथ्य लेने के १ सप्ताह बाद शुरू करना चाहिये।

रसायनसेवी के योग्य गौ और उसका दुग्ध।

बुद्धिमान् वैद्य को उचित है कि ऐसी गौ तलाश कर रक्खे जो एकबार की व्याई हो, निरोग अतः पुष्ट हो, जिस का रङ्ग काला या लाल हो, जिसका बच्चा जीता हो, चार स्तन वाली हो, गरम मिजाज की या मरखनी न हो और जिसका दूध गाढ़ा हो, जो उड़द का भुस, ईख और अर्जुन वृक्ष के पत्ते खालेती हो। गेहूँ का भुस और दूर्वा तो गौओं का निश्चित खाना है ही। ऐसी गौ का दूध आवश्यकतानुसार मधु, शर्करा और घृत के साथ रसायनसेवी को पिलावे, क्योंकि ऐसी गौ का केवल दूध ही विशेष पुष्टिकारक होता है।

नोट—जबतक रोगी केवल दुग्ध ले तबतक गौ को भी अन्न न दे, रसायन सेवनकाल में औटाया हुआ दूध देना ही उचित है।

कुटी और उसका निवास क्रम।

समान माप में चतुष्कोण, त्रिवृत चारों दिशाओं में दुहरे बरामदे के ढंग की नीचे ऊँचे तीन छप्परों से पटी हुई अतएव सर्वतोभावेन त्रिगर्भाकुटी में रहे। कायाकल्प के आरम्भ में तो बीस दिन तक भीतर वाली कुटी में ही रहे फिर २० दिन बाद १० दिन तक मध्य की दूसरी कुटी में रहे और कुछ देर के लिये कभी २ बाहर वाली कुटी में भी आता जाता रहे और ३० दिन बाद बाहर वाली कुटी में रहे ताकि शरीर को प्रकाश और वायु का क्रमशः सहन होता जाय। यह क्रम विधान सुश्रुत संहिता में सोमसंज्ञक रसायन के सेवन काल में कथित रहन सहन के आधार पर निर्धारित किया गया है। एक महीने या चालीस दिन या प्रयोग कथित दिनों तक जितने भी दिनों निवास अभीष्ट है, इसी तरह विभाजित करले।

कुटी त्याग।

वेद मन्त्रों के पाठ कराकर वेद पाठियों की पूजन विदाई कर मंगल मनाता हुआ कुटी से बाहर निकले और यथा रीति चले फिरे अनन्त ४० दिन तक पूर्व कथित बहिःक्रम पर चले।

विशेष निवेदन ।

वाचक मित्रो के हृदय में कायाकल्प पुस्तक को पढ़कर अवश्यमेव आनन्द हुआ होगा। क्योंकि यह प्रयोग काया-कल्प के अतिरिक्त अन्य रोगों में भी लाभ पहुँचाते हैं।

यदि किसी प्रयोग में शास्त्रीय मतभेद हो या किसी औषधि की पहिचान न हो या उसका नाम न जानते हों अथवा प्रयोग का वर्णन न समझ में आता हो तो उसके सम्बन्ध में आप हम से निःसंकोचता पूर्वक पत्र व्यवहार कर सकते हैं, ऐसे प्रश्नों का उत्तर हम यथाशक्ति लिख भेजेंगे।

कायाकल्प के हकीमी नुसखे।

कायाकल्प की यह किताब जिस समय छप चुकी और सिलाई के लिये दफ्तरी को दी जाने को थी कि वह इसकी प्रतियां ठीक से तयार करदे उस समय हमें कुछ यूनानी हकीमों के पुराने नुसखे एक जगह प्राप्त हुए जिनको उन्होंने "अक्सीर कायाकल्प" के नाम से लिखा है। हम यह उचित समझते हैं कि उनको भी अपने पाठकों की जानकारी के लिये लिखदें जिससे यदि वे चाहें तो इनसे भी फायदा उठावें।

अक्सीर नं० १ कायाकल्प।

यह नुसखा मौलाना हकीम हाफिज मजहरअली साहब का है जो इन्दौर राज्य के सबसे बड़े हकीम थे, यह नुसखा उनके हाथ का लिखा फारसी भाषा में मिला है जिसका हिन्दी अनुवाद नीचे लिखते हैं।

"यह दवा जिसको स्वयं अनुभव करके यहां लिखा जाता है लगातार सेवन करने से छै महीने में सफेद बाल काले हो जाते हैं। किसी तरह की कमजोरी शरीर में नहीं रहने पाती और जवानी की शक्ति पुनः बलवती हो जाती

है। एक साल तक जो इसे पूरा परहेज़ करके सेवन करे यानी किसी तरह का भी मांस भोजन न करें। और नाज में चना, मोंठ, मूँग और गेहूं खाय, घी ज्यादा खाय। और साग तरकारी में सिवाय मेथी के साग के और कुछ न खाय और मिठाई खाने को भी कभी मन चले तो केवल मिश्री या जलेबी खाय और दूसरी कोई चीज़ साल भर तक जब तक कि दवा का सेवन करे न खाय, और पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करे तो निस्सन्देह बड़ा लाभ होगा। दवा यह है कि मालकङ्गनी की ताज़ी मिङ्गी का ऊपर का छिलका खूब साफ़ करके एक बोतल या थैली में रखले। पहिले दिन तीन मिंगी ताज़े पानी के साथ सुबह के वक्त निगल ले, दूसरे दिन ४ मिंगी, तीसरे दिन ५ मिंगी इस तरह एक एक रोज़ बढ़ाते हुए तेरह तक पहुँच जांय और फिर १३ दाने रोज़ का सेवन निरन्तर एक साल तक करें। सालभर मे शरीर में पूरी जवानी फिर से आजायगी, परन्तु जो बीच में ब्रह्मचर्य भङ्ग कर दिया तो सारा करा कराया काम मिट्टी में मिल जायगा और जो कड़ा जी करके सालभर इसको सेवन कर लिया तो फिर सारी उमर और किसी दवा के सेवन करने की कभी ज़रूरत ही नहीं होगी और शरीर में अन्त समय तक जवानों की सी फुर्ती बनी रहेगी।

चने की दाल घी के साथ छौंककर रोज खानी चाहिये।

अक्सीर नं० २ कायाकल्प।

यह अलवर राज्य के एक हकीम साहब का आजमाया हुआ नुसखा है जिसका प्रयोग वे स्वयं करते थे। इनकी अवस्था नब्बे वर्ष की थी परन्तु देखने में वे पचास वर्ष से अधिक के मालूम नहीं पड़ते थे, आधे से अधिक बाल स्याह थे, मोटे ताजे हृष्ट पुष्ट, गोरे चिट्टे बदन के थे, कमजोरी का उनमें कहीं नाम भी नहीं पाया जाता था। जिन महानुभाव ने इस नुसखे को प्रकाशित किया है वह लिखते हैं कि मैंने एक बार स्वय भी ४० दिन तक इसका सेवन किया जिससे बड़ा फायदा हुआ, दुबारा फिर बनाने का विचार किया परन्तु काली गाय का घी विश्वास के योग्य नहीं मिला इससे नहीं बना सका और जब घी मिला तब दूसरा झंझट लग गया, इससे दूसरी बार सेवन करने का अवसर नहीं आया, यह नुसखा पहिले नुसखे से तेज भी है और सुगम भी, इस लिये कि इसमें परहेज कुछ भी नहीं है।

साफ किया हुआ मालकागनी का तेल ३ तोला, खालिस शहद तीन तोला, काली गाय का घी ३ तोला, लेकर खरल

में डालकर एक पहर तक खूब खरल करके एक करले और फिर इसको चीनी के अमृतवान में वन्द करके उसके डाट पर चपड़ी से मुंह बन्द करदे और एक मटके मे शाली भर कर उसके बीच मे इसको रखदें। छै महीने वाद निकाल कर इसमें से दो रत्ती रोज़ सुबह क वक्त मलाई के साथ सेवन करें। हर साल जाड़ों में तीन महीने सेवन किया करें। वडी ताक़त आती है, दूध घी का सेवन अधिक करें और परहेज कुछ नहीं।

अक्सीर नं० ३ कायाकल्प।

इस नुसखे की परीक्षा कई जगह की गई, फल सन्तोप-जनक ही हुआ। इसको विना किसी परहेज़ के सालभर तक लगावार सेवन करने से सव खोई हुई शक्तियां फिर से वापिस आजाती है, वाल सफ़ेद से काले हो जाते हैं। आंखों की ज्योति मन्द पड़ गई हो तो फिर से बलवती हो जाती है। वीर्य की वृद्धि होने लगती है और स्थम्भनशक्ति बढ़ती है, सव प्रकार के त्वचा रोग नष्ट होकर शरीर निर्मल हो जाता है वुद्धि तीव्र और स्मरण शक्ति वलवती होती है, नज़ला और आंखों की कोई वीमारी कभी नहीं होती, दवा यह है कि—

एक पीला हलेला (बडी हर्र) जो न बहुत बड़ा हो न बहुत छोटा, लेकर उसके दो बराबर टुकड़े करके बीजों समेत एक छोटी चीनी की प्याली में इस तरह से भिगो दें कि जब वह भीगने पर पूरा फूल जाय तो भी प्याले के किनारों से एक उंगल नीचा रहे। १४ घण्टे बाद बीजों को निकाल कर फैंक दें और हलेले को सुबह निहार मुंह खूब चबा चबा कर खालें और ऊपर से वह पानी जिसमे वह भीगा हुआ था पीले और फिर इसी तरह से एक साल खत्म करे, केवल दूध और घी का सेवन अधिक करें, यह नुसखा केवल एक चीज का है और सारी उम्र में केवल एक बार इस्तैमाल करना ही पर्याप्त होगा। इसके सेवन मे परहेज किसी प्रकार का नहीं है । अलबत्ता अधिक मिर्च और अधिक खटाई न खानी चाहिये, वास्तव में इससे सहल नुसखा और क्या हो सकता है।

अक्सीर नं० ४ कायाकल्प ।

मुंडी बूटी जितनी गुणकारी है, उतनी सुगम भी है। यद्यपि छोटी मुंडी के औपधीय गुणों की अधिक प्रशंसा की गई है परन्तु बड़ी मुंडी के गुण भी कुछ कम नहीं हैं। वैद्य लोग तो इसके गुणों का बहुत कुछ वर्णन करते है। बहुत से शाही जमाने के हकीम लोगों ने भी इसकी भूरि भूरि प्रशंसा

की है। हिकमत की किताबों में भी इसके ऐसे बहुत नुसखे लिखे मिलते हैं जिनमें इस बूँटी के कुछ ऐसे २ गुण वर्णन किये गये हैं कि बुद्धी उनपर एकाएकी विश्वास तक नहीं कर सकेगी। अस्तु जो कुछ भी हो परन्तु मुंडी जैसी सुगम और सामान्य बूँटी के असाधारण चमत्कारी गुणों के बड़े २ सुन्दर प्रमाण अवश्य मिलते हैं, और उन बहुत से नुसखों में से यहां केवल कुछ ऐसे नुसखे लिखे जाते हैं जो अनुभव से सिद्ध हो चुके हैं अथवा जिनके गुणकारी होने के प्रमाण भी मौजूद हैं। जैसे:—

अर्क मुंडी।

साफ किये हुए मुंडी के फूल एक हिस्सा, लाल रंग के ताजे गुलाब के फूल एक हिस्सा, ताज़ा पानी ३ हिस्सा का भभके से अर्क़ उतार लें और तेरह माशे या १ तोला दस माशे से शुरू करके रोज़ाना ६ माशे बढ़ाते रहें। जिस मात्रा पर पहुंच कर कुछ लाभ अनुभव हो उसी मात्रा का सेवन जारी रक्खें। जब तबीयत बिलकुल ठीक होने लगे, तो साढ़े चार माशे रोज़ाना कम करते जांय यहां तक कि साढ़े तेरह माशे रोज़ की मात्रा पर आ जाय तब इसी मात्रा का थोड़े दिन और सेवन करके औषधि को छोड़ दें।

इससे सब बात पित्त कफ के विकार से उत्पन्न हुए रोगों को शान्त करता है। सब भांति के त्वचा रोगों को आराम करता है बड़ी लाभदायक वस्तु है।

खट्टी चीजों, दूध, गरिष्ठ भोजनों से और उत्तेजना दिलाने वाले कामों से परहेज करना चाहिये। ब्रह्मचर्य्य से रहना चाहिये। स्नान कम करना चाहिये, ठंडा पानी न पीना चाहिये जहाँ तक हो सके गुनगुना पानी पिये, नमक और मिर्च जितना कम इस्तेमाल करें उतना ही अच्छा है। घी का सेवन ज्यादा करें।

मुंडी का हल्वा।

मुंडी का वृक्ष जब पूरा बड़ा हो जाय और फल फूल सब उसमें आ जाय तो स्वाभाविक सूखने से पहले उसे जड़ समेत उखाड़लें और फल, फूल, पत्ते, शाखायें जड़ समेत ही साबत के साबत दरख्त की छांह मे सुखालें और सूखने पर सबका चूर्ण बनालें, और फिर यह चूर्ण, मैदा, घी, और सफेद शक्कर चारों चीजें बराबर लेकर हल्वा बनालें और ढाई तोले के करीब या पाच तोले तक जितना हजम हो सके रोज सबेरे ४० दिन तक खायें इसके सेवन के लिये गर्मी जाड़े की कोई बात नहीं है। चाहे जिस मौसम में खाया जा सकता है।

इसके गुण यह हैं कि यह हल्वा जवानी को क़ायम रखता है, सफेद बालों को काला करता है, शरीर को मोटा ताज़ा करता है, और वीर्य की वृद्धि करता है। परहेज़ ऊपर के प्रकरण में जैसा बतलाया गया है। वैसा ही करें। हां, इसके सेवनकाल में गाय का दूध जितना हज़म हो उतना पी सकते हैं।

मुंडी का चूर्ण।

ऊपर जैसा बतलाया गया है। उसी तरह मुंडी का चूर्ण तयार करके ६ माशे रोज़ सवेरे खा कर ऊपर से एक उबाल का गरम किया हुआ गाय का दूध पाव डेढ़ पाव, मिसरी मिला कर पीना चाहिये। इसके निरन्तर ४० दिन से वही सब फायदे होते हैं जो ऊपर बयान किये गये हैं।

मुंडी के फूलों का चूर्ण।

मुडी के फूल २ माशे पीस कर चूर्ण बना कर ४० दिन रोज सुबह के वक्त गाय के दुध के साथ खाने से बाल सफेद नहीं होते। इसका सेवन यदि निरंतर छै महीने तक किया जाय तो बड़ा फायदा होगा।

मुंडी के चूर्ण की दूसरी विधि।

मुंडी के वृक्ष को पकने और फूल निकलने से पहिले जड़ सहित उखाड़ कर छाह में सुखाकर चूर्ण बनाले और बराबर का शहद और गाय का शुद्ध घी मिलाकर साढ़े तेरह माशे रोज़ सुबह गाय के दूध के साथ विधि से खाय। तो बाल सफ़ेद नहों और शक्ति किसी तरह की कम न हो।

यदि मुण्डी की एक कली सुबह के वक्त चन्द रोज़ तक निगले तो आंख की रोशनी कम न हो।

मुंडी के अर्क़ की दूसरी विधि।

ताज़ा और पके हुए मुंडी के पेड़ का ऊपर लिखी विधि से अर्क़ निकाल कर उसमें बराबर का घी मिलाकर आग पर चढ़ादें जब पानी सब जल जाय तो घी को उतार कर किसी चीनी या शीशे के बर्तन में रक्खें और इसमें से एक तोला रोज़ किसी चीज़ का हलवा बनाकर उसके साथ मिलाकर खाय तो जवानी बराबर बनी रहे बाल कभी सफ़ेद नहों। परहेज़ कुछ नहीं।

मुंडी का गुलकन्द।

एक हिस्सा मुंडी के ताज़े फूल दो हिस्सा बताशे खूब मलकर अमृतबान में रखदें और इसको २१ दिन तक धूप में रक्खें। बाद को एक तोला रोज़ खाया करें यह आंखों को रोशनी बढ़ाता है और दिमाग को ताक़त देता है। और छै महीने तक निरंतर सेवन किया जाय तो सफेद बाल गिरकर काले बाल आने लगते हैं। जवानी की उमंग फिरसे उभर आती हैं।

मुंडी के चूर्ण की तीसरी विधि।

ऊपर लिखी रीति से बनाये हुए मुंडी के वृक्ष के चूर्ण को दो माशे रोज़ गाय के दूध के साथ लगातार एक साल तक खाने से बाल सारी उमर सफ़ेद नहीं होते।

मुंडी के चूर्ण की अन्य विधि।

मुंडी वृक्ष के चूर्ण में दुगनी मिसरी मिलाकर ६ माशे रोज़ सवेरे के वक्त १५ दिन तक खाने से आंखों की हर तरह की बीमारी को आराम होता है। खट्टी और वादी चीज़ें और लाल मिर्च का परहेज़ करना चाहिये।

मुंडी के तेल ।

मुंडी की जड़ को कूट कर मुंडी के अर्क़ में भिगोकर सुखालें फिर चमेली के तेल की जमीन दे कर पताल जन्त्र से तेल खींचलें। रोज़ाना पौने चार रत्ती पान के साथ खाने से जवानी बराबर क़ायम रहती है। बाल सफ़ेद नहीं होते। स्त्री सम्भोग की इच्छा बलवती होती है। पित्त और कफ के विकार से उत्पन्न हुए सब रोग शान्त होकर शरीर कुंदन की तरह कान्तिवान बनजाता है।

मुंडी के तेल की दूसरी विधि ।

मुंडी के वृक्ष को सूखने से पहिले जड़ से उखाड़ कर उसका अर्क़ ऊपर बतलाई हुई रीति से निकाल लें और ४ हिस्सा यह अर्क़ तिलों के तेल मे मिलाकर धीमी २ आंच पर इस तरह से पकाएँ कि पानी बिलकुल जल जाय। इस तेल को साफ करके शीशी में रक्खे इसमें से ५ माशे रोज़ की मात्रा में ४२ रोज़ तक सुबह के वक्त हलवे के साथ खाने से शक्ति की वृद्धि होती है बाल सफेद नहीं होवे।

आंखों की बीमारियों में ।

एक बोतल ऊपर की रीति से खींचा हुआ। मुंडी का

अर्क लेकर उसमें तीन तोले सुर्मा अस्फहानी खरल करके सुखालें। इसके लगाने से आंखो के सब रोग दूर होते हैं, और रोशनी बढ़ती है।

मुंडी की रूह ।

मुंडी के वृत्त के फल वगैरः जब पक जांय तो सूर्योदय से पहले उसे इस तरह से जड़ समेत उखाड़े कि ओस जो उस पर पड़ी हुई हो वह भी उस पर से गिरने न पावे और उसी हालत में दूने पानी के साथ भबके में चढ़ा कर अर्क खींचलें। इस अर्क को किसी चौड़े मुहँ के बर्तन में रखकर उसमें थोड़ी बहुत चिकनाई ऊपर उतराती दिखलाई दे। उसको उतार लें,और अर्क को दुबारा भबके में डाल दें। जितना पानी कम हो गया हो उतना ताजा पानी मिलाकर फिर खींच लें और दूसरे रोज फिर उसके ऊपर से चिकनाई उतार कर अलग कर लें। इसी तरह कई दफे करने से तोले डेढ़ तोले 'चिकनाई जमा हो जायगी। यह मुंडी की रूह बड़ी फायदे की चीज है। एक हकीम साहब इसको बनाया करते थे और राजाओं और नवाबों को ६०) तोले के भाव से दिया करते थे। इसकी सुगंध अगर और गुलाब के अतरों से कम नहीं होती। मगर यह मौसम के सिवाय और दिनों में नहीं बन सकता है। इसकी केवल

एक बूँद बताशे में डालकर रोज खाते रहने से बुढ़ापा पास नहीं आता। शरीर की कोई शक्ति कम न हो। ४० दिन सेवन से रुधिर विकार के सब रोग जैसे गर्मी, नासूर, फोड़ा, दाद खुजली इत्यादि सब जाते रहते हैं। भूख खूब बढ़ती है। शक्ति की वृद्धि होती है। लिखा तो यहां तक है कि गलित कुष्ट भी आरम्भ हो गया हो तो इससे आराम होता है।

मुंडी का मिश्रित अर्क।

मुंडी का वृत्त जड़ पत्ती सहित ५ सेर, सौंफ एक सेर, भंगरा का वृत्त पत्ती, फूल, जड़, डाली सहित एक सेर, दाल चीनी १२ माशे, छोटी इलाइची १२ माशे, जोजेबा १४ माशे, जनजबील १४ माशे, अजवाइन १४ माशे, कर्ण फल १४ माशे रात को १५ सेर ताजा पानी में भिगो कर सुबह भबके से इसका ५ सेर अर्क खींचलें। इसमें से ५ तोले अर्क रोज पीने से कायाकल्प करने की सारी उम्र फिर कभी जरूरत नहीं पड़ती। इससे पक्षाघात रोग तक को फायदा होता है।

चोया मुंडी।

मुंडी के वृत्त जड़ समेत उखाड़ कर पानी के छींटे देकर

खूब नर करलें। फिर हाथों में रोगन यास्मिन (चमेली का तेल) मलकर मुंडी को खूब तर करके पामाल यंत्र से इसका तेल निकाल लें। इसमें ६ माशे रोज सुबेरे ४१ दिन तक सेवन करें और ब्रह्मचर्य्य से रहें। समय पूरा होने के बाद इसका गुण देखें

मुंडी के सालभर तक सेवन की कल्प विधि।

सावन, भादों मुंडी ४ माशे गाय का शुद्ध घी ६ माशे मिलाकर
क्वार, कातिक ,, ,, गाय का दूध मिश्री के साथ एक पाव
अगहन, पूप ,, ,, १ पाव छाछ
माघ, फालगुन ,, ,, कांजी ५ तोला
चैत, वैसाख ,, ,, शहद ६ माशे
जेठ, असाढ़ ,, ,, शकर ६ माशे

इस विधि से यदि मुंडी को एक साल तक सेवन किया जायगा। तो कभीवुढ़ापा पास नहीं आवेगा जो आ गया होगा, तो लौट जायगा।

अकसीर कायाकल्प नं० ५।

इसमें बड़ी हड़ के सेवन कई रीतियों से बतलाए गये हैं। यों तो हड़ कई तरह की होती है, और सब तरह

की हड़ के गुण भी क़रीबर मिलते जुलते से ही होते हैं। पर सब से ज्यादा फायदे की चीज बड़ी हड़ है जिसे काबुली हड़ भी कहते हैं। यह बड़े आकार की पीले रंग की होती है। दिल्ली के हकीम साहब के हाथ की लिखी हुई उनकी पुरानी याददाश्त में हड़ का नुसखा और उस के सेवन करने से कितना लाभ रोगियों को हो सकता है वह फारसी भाषा में लिखा हुआ मिला है उसी का हिन्दी अनुवाद हम नीचे लिखते हैं।

जो कोई हड़ को इस रीति से सालभर सेवन करेंगे उनको पहले महीने में आलस्य और सुस्ती दूर होगी। दूसरे महीने में ताक़त बढ़ती मालूम होगी। तीसरे महीने आखों की ज्योति तीव्र होगी। चौथे महीने दिल से सुस्ती दूर होकर उत्साह बढेगा, पाचवें महीने दिमाग में ताजगी पैदा होगी। छटे महीने पूर्ण शक्तिका विकास होगा। सातवें महीने स्मर्ण शक्ति तेज हो जायगी। आठवें महीने बात को समझने की विलक्षण शक्ति का संचार होगा। नवें महीने दिन में तारे दिखाई देने लगेंगे' दसवे महीने सफेद बाल क़तई काले हो जायेंगे। ग्यारहवे महीने पूर्ण यौवन का विकास हो जायगा और बारहवे महीने शरीर दिव्य और सुन्दर देवताओंका सा होजायगा।

हड़ का कल्प करने के लिये, उसको नीचे लिखी विधि से सेवन करना चाहिये।

ज्येष्ठ और अषाढ़ में	४ मासे	कुटी हुई	४ मासे गुड़ के साथ	रोज़ सुबह के वक्त लें
सावन और भादों में	,,	,,	१ मासे सेंधे नमकके साथ	,,
कुँवार और क़ार्तिक में	,,	,,	४ ,, मिसरी के साथ	,,
अगहन ,, पूष में	,,	,,	१ ,, पिसी हुई सोंठ	,,
माघ ,, फागुन में	,,	,,	१ ,, ,, ,, पीपल	,,
चैत ,, वैशाख में	,,	,,	४ मासे शहद के साथ	,,

जो सज्जन एक साल तक निरन्तर उपरोक्त रीति से हड़ का कल्प करेंगे तो उनके सिर के सफेद बाल भी काले हो जायगे और शरीर में किसी तरह की कोई ख़राबी बाक़ी नहीं रहती जैसे कि ऊपर वर्णन किये हैं वह सबही फ़ायदे होंगे।

हड़ के इस तरह से सेवन करने की प्रशंसा वैद्यक ग्रन्थों में भी की गई है। उनमें त्रिफला (हड़ बहेड़ा और आंवलों का सेवन भी बतलाया गया है परन्तु अनुभव से यह बात पूर्ण रूपेण प्रमाणित होचुकी है हड़ ख़ालिस ऊपर लिखे अनुपानों के साथ सेवन करने से जितना फ़ायदा होता देखा गया है दूसरी चीज़ से नहीं होता।

मेथी का कल्प ।

एक मन शुद्ध भिलावा लेकर उसको पिसवाले और सावन भादों में उस चूर्ण को दस बिस्वे जमीन में खाद की तरह से डाल कर उस जमीन के चारों तरफ इस तरह से मेंड बना दें, कि बरसात का पानी उसके बाहर न जासके। उसके बाद उस जमीन पर दो तीन बार हल चलवाकर कातिक के महीने में उसमें मेथी बो दें। जब साग निकले तो उसको पका कर गेहू की रोटी के साथ खाय घी और दूध का सेवन ज्यादा करें, और नमक का परहेज रक्खें। तीन महीने में इसके गुणों का प्रत्यक्ष अनुभव होने लगेगा। ताकत खूब आवेगी और बाल भी काले हो जाना कोई आश्चर्य नहीं है।

मेथी की दूसरी युक्ति ।

बिल्लौरी सखिया एक तोला लेकर पानी में घोल लें। फिर इसमें एक तोला मेथी के बीज साफ और अच्छे लेकर भिगो दें, कि पानी बिलकुल सोख जाय। यह क्रिया तीन दफे करें। इसके बाद इन मेथी के बीजों को बोदें साग निकलने पर अपनी सहन शक्ति के अनुसार आटे में मिला·

कर रोटी पकावें और उसको खूब घी में मसलकर खांय। परंतु आरम्भ में चार पांच पत्ती से ज्यादा साग न लें और जितना जितना सहन होता जाय दो दो पत्ती बढ़ाते जांय। इसके सेवन काल में भी घी दूध का सेवन अधिक करें, बड़े फ़ायदे की चीज़ है।

जनाब लैफ़टीनैन्ट कर्नल डाक्टर मुहम्मद अशरफ़ उलहक साहब सिविल सर्जन हैदराबाद की कुछ अंगरेज़ी दवाओं के सेवन से कायाकल्प के नुसखे।

यह महानुभाव लिखते हैं।

"मैं यूनानी बनी हुई दवाइयों या कुश्तेजात (भस्मियों) का जिक्र करना नहीं चाहता। नीचे लिखी दवाइयां यद्यपि यूनानी चिकित्सा मे भी किसी न किसी सूरत में व्यवहार में लाई जाती हैं। परन्तु यहां वह दवाइयां उसी सूरत में वर्णन की जांयगी जिन सूर्तों में वह साफ़ होकर विलायत वगैरः से आती हैं और नाम भी उनके वही लिये जांयगे। जो इन परिवर्तनों के बाद उनको दिये जाते हैं, और जिन नामों से अंगरेजी दवा बेचने वाले लोग इनको आम तौर से बेचते हैं।

संखिया के असर से जननेन्द्रियों में उत्तेजना उत्पन्न होना अनिवार्य है। इसका प्रभाव स्त्री जाति पर और भी विशेष पड़ता है। क्योंकि उनमें उत्तेजना स्वाभाविक भी पुरुषों से कुछ अधिक ही होती है।

फौलाद (लोह) का प्रभाव भी संखिया जैसा ही है, परन्तु उतना तीव्र और तेज नहीं है। हां, यदि संखिया और फौलाद मिलाकर स्त्रियों को दिया जाय तो बड़ा गुणकारी है। साधारण रीति से यदि संखिया और फौलाद मिलाकर मर्द या औरत किसी को भी दिया जाय दोनों में पूर्ण उत्तेजना उत्पन्न करेगा।

आयोडाइड्स (Iodides) के सेवन से वीर्य की वृद्धि होती है, और उन रोगियों को जिनके शरीर में वीर्योत्पादन वृद्धावस्था के कारण बंद होने लगता है, मैं आयोडाइन का सेवन ही बतलाया करता हूं, और मेरा अपना अनुभव तो यही है कि इसका फल कभी बुरा नहीं पाया। आयोडाइड्स के हम उसी अंश को व्यवहार में लाते हैं जिससे वीर्य की वृद्धि होना सम्भव है। क्योंकि बुढ़ापे में जब वीर्योत्पादन रुक जाता है तो शरीर के रसों में आयोडाइन का अंश भी कम होने लगता है। ऐसी सूरत में बाहर से आयोडाइड्स सेवन कराकर ही हम उसको भी पूरा कर सकते हैं। परन्तु आयोडाइन का

सेवन बड़ी सावधानी से करना चाहिये और बिना जरुरत कभी भी रोजाना दस ग्रेन से ज्यादा आयोडाइन का सेवन शुरू नहीं करना चाहिये।

अमृतसर से प्रकाशित आयुर्वेद संसार के मार्च सन् १९३८ के अंक में से हम प्रोफ़ेसर श्री मन्मथनाथजी बन्धोंपाध्याय एम. एस. सी. बी. एल. का एक लेख "मानसिक स्वास्थ्य विद्या" और आयुर्वेद विशारद श्री प्रभु नारायण जी तिवारी का एक लेख " दीर्घायु विज्ञान " हम इस अपनी " कायाकल्प " पुस्तक के पाठकों के लिये हितकर और उपयोगी समझते हैं इसलिये हम उपरोक्त दोनों महानुभावों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हुए हम उनके लेखों को यहां जैसा का तैसा प्रस्तुत करना उचित समझते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य विद्या

Mental Hygiene

प्रोफेसर श्री मन्मथनाथ बन्धोपध्याय एम. एस. सी. बी. एल.

(१) यह सिद्ध हो चुका है कि मनुष्य की मनोवृत्ति एकान्त यथेच्छ नहीं है अर्थात् मन की चिन्ता धारा को स्वतन्त्रता नहीं मिली। मन अस्त-व्यस्त भाव से नहीं चलता। प्रत्येक चिन्ता धारा के उद्रेक का एक कारण होता है। सम्भव है कि उस कारण का पता न चले लेकिन उसके अस्तित्व को अस्वीकार नहीं किया जा सकता। ज्ञात कारणों की अपेक्षा अज्ञात कारणों की संख्या बहुत है और उनसे भी पूर्व संस्कार के कारण उद्भूत वेदना अर्थात् सुख दुःख हर्ष भय, क्रोध आशंका विरक्ति, घृणा आदि भावावेगों का प्राधान्य है।

यह भावावेग अधिकाश पर बाधा प्राप्ति अपरितृप्त वासनाओं के साथ जटिल रूप से मिले रहते हैं। इस के अतिरिक्त मानव-मन के परिपालन कार्य में जीव की साधारण सहज प्रेरणा या स्वतः प्रवृत्त वृत्तियां समधिक कार्यशील होती हैं।

(२) मनोविकार का मूल कारण रोगी की विस्मृति के गर्भ में छिपा रहता है। रोगी उसका पता नहीं पाता। विस्मृत विषयों में से थोड़ा बहुत हम चेष्टा कर के जान सकते हैं। मन में इस अंश का 'आसंज्ञान' (Pre-Conscious) है और जिस अंश को काफ़ी चेष्टा के बाद भी जाना नहीं जा सकता, उसको ' निर्ज्ञान ' (Unconscious) कहते हैं।

मन के ' निर्ज्ञान' स्तर का ज्ञान हम प्राप्त नहीं कर सकते लेकिन इस बात के प्रमाण मिल चुके हैं कि उस का ' संज्ञान ' अर्थात् सचेतन मन पर प्रभाव पड़ता है। पण्डितों ने समझा है कि हमारे ' संज्ञान ' विचार धारा ' निर्ज्ञान ' के उत्स से निकली है। गलती हुई हिमशिला या बरफ खण्ड की भांति मन का दशमांश मात्र ज्ञानलोक में रहता है। मनोविकार के मूल कारण स्वरूप कुछ व्यक्तिगत विश्वास, प्रत्यय और इच्छायें विस्मृति के गह्वर से निकाल कर रोग ग्रस्त के गोचराभिभूत करते ही यह रोग अपने आप ज्ञान की सहायता से प्रकाश के सामने अन्धकार की भांति तिरोहित हो जाता है। लेकिन कारणों का पता लगाने के लिए मनोसमीक्षा प्रणाली (Psycho Analysis) की सहायता लेना आवश्यक है। रोगी स्वयं उनका पता नहीं लगा सकता।

(३) मनुष्य की आदिम कामवृत्ति उसके ज्ञान या बोध धारा पर इसको प्रभाव डालती है। कई बार यह काम वृत्तियां वेदनाए और धारणाएं मनुष्य की संकल्प बुद्धि को आदर्श मार्ग से विचलित कर विकृत कर डालती हैं। उन्हें सहज प्रवृत्ति को पारिपार्श्विक व्यवस्था और सामाजिक आदर्श के अनुसार नियन्त्रित करने में मनुष्य को अनजान न हो बहुत कठिनता पड़ती है। अतएव किसी व्यक्ति की कामवृत्ति और वेदना ठीक मार्ग पर चल रही है या नहीं, इस का निश्चय करना और आवश्यकता नुसार उसे संस्कृत करना उचित है। सब मनोविकारों के साथ विषयग्रस्त के काम या आदिम कामभाव अर्थात् प्रणय जीवन के विकास और परिणति की किसी न किसी विकृति का घनिष्ट सम्बन्ध रहता है। उसका पता लगते ही मनोविकार के मूल बीज का पता चल जायगा। इस रहस्य का उद्घाटन करना गुह्य और गोपनीय बातों से सम्बन्ध रखता है इसलिये सब को बुरा मालूम होता है। जो पहिले ज्ञात था, छिपाते २ वह अपने ही मन के अन्तराल में विस्मृति के गह्वर में चला जाता है। ज्ञान धारा से अलग हो कर भी यह विस्मृत प्रत्यय इच्छायें और व्यापार अनेक उपायों से मन की स्वच्छन्दता नष्ट करती हैं।

(४) मनोविद् कहते हैं कि मनुष्य का मन और भावों

व्यक्तित्व का सांचा आधार-छाप या गठन, जो भी कहे, मूलतः शैशव में ही प्रतिष्ठित होता है। अतएव भविष्य में शिशु के मन का स्वास्थ्य कैसा होगा, इस वात का वहुत कुछ निश्चय जीवन के पहिले ४-५ वर्षों में ही हो जाता है।

इसी समय में भविष्य के मानस रोगों, अपराधों, मानसिक विकलता और उनमनसिकता का सूत्रपात होता है। उत्तर काल में यही फल देती है। सब मनोविकारों का बीज बालक बालिकाओं की शैशवावस्था के पहिले ४-५ वर्षों में ही पड़ जाता है। बचपन की स्मृति प्रायः सभी की लुप्त हो जाया करती है। केवल कुछ घटनाएं वास्तविक रूप मे या कल्पनाच्छादित प्रतित रूप में मन में रह जाती है।

(५) प्राकृतिक नियम जिस तरह प्राकृतिक वस्तुओं पर अवस्था भेद से काम करते हैं, इसी तरह मनोव्यापार के नियम भी मानसिक वस्तुओं पर काम करते हैं। मनुष्य की धारणा, बोध, विश्वास, प्रत्यय और इच्छा आदि को मानसिक वस्तु कहा जा सकता है। मानसिक व्यापार मे विश्वास या प्रत्यय और इच्छा आदि को मानसिक वस्तु कहा जा सकता है। मानसिक व्यापार मे विश्वास या प्रत्यय वास्तविक रूप से अर्थात दूसरों के मत से सत्य हो चाहे न हो, कुछ बनता बिगड़ता नहीं। जिसके मनमें जिस

तरह की धारणा, प्रत्यय या विश्वास होता है, उसका मन उसे 'सत्य' मानता है और उसी को लेकर काम करता है। लेकिन बहुत से संस्कार विश्वास या प्रत्यय भ्रमात्मक होते हैं और वे इन्हीं भ्रमात्मक सत्यों को लेकर काम करते हैं। फलतः काम ठीक नहीं होता और वे वास्तविक जगत् के विरुद्ध संघात रूप में भार पड़े होते हैं। इस लिये शिशु पहिले से ही वास्तविक सत्य को ग्रहण कर अपने विश्वास आदि का निर्माण करें, इसकी चेष्टा करना हमारा कर्तव्य है।

(६) शिशु के पहिले ५-६ वर्ष के लालन पालन का भार माता पिता और परिवार के व्यक्तियों पर रहता है, धनियों के घर में और पश्चिम में यह भार शिक्षक शिक्षयित्री पर रहता है। यह लोग ही बच्चे के स्वाभाविक मानसिक उन्मेष और उन्नति के एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी होते हैं। सभी बच्चे कतिपय सहजात मानसिक कृत्तिया और प्रेरणाएं लेकर आते हैं। मन का विकास उन्हीं सहजात सस्कारों और पारिपार्श्विक अवस्था पर निर्भर करता है। सहजात सस्कारों में परिवर्तन नहीं हो सकता। लेकिन पारिवार्श्विक अवस्था में माता, पिता और परिवार के व्यक्तियों का पारस्परिक एव शिशु के साथ किया गया व्यवहार प्रधान स्थान रखता है। अतएव

अभिभावकों को बच्चे के सामने संयत एवं संगत व्यवहार करना चाहिये।

उपरोक्त तथ्य को स्वीकार कर लेने पर मानसिक स्वस्थ्य विद्या की दृष्टि से शिशु के ज्ञानार्जन की प्रणाली, उसके सुख का अनुसंधान एवं दुख के परिहार की चेष्टा हमारे लिये प्रधान और प्राथमिक आलोच्य विषय बन जाता है। इसी लिये मनोविद् शिशु के मानसिक और व्यवहारिक ज्ञान विकास की धारा की आलोचना बड़े यत्न के साथ करते हैं। जब तक उसके स्वरूप का पता न चल जाय तब तक शिशु की शिक्षा कैसे हो सकती है?

मनोविद् गहरी अभिज्ञता और परीक्षा के आधार पर बच्चों की बुद्धि और व्यावहारिक ज्ञान का पारस्पर वयोवृद्धि के साथ निरूपण करने मे समर्थ हुए हैं। जनसाधारण मे प्रचारित करने के लिये इस प्रकार की एक तालिका कलकत्ता विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग ने प्रकाशित भी की है। उस तालिका से अभिभावक जान सकते हैं कि बच्चे की बुद्धि का विकास वयस के अनुसार ठीक हो रहा है या नहीं।

यदि किसी बच्चे में जन्म कालीन मनोयन्त्र या इन्द्रिय का वैकल्य, शारीरिक पुष्टि के अभाव में दुर्बलता न हो

प्राप्तेषु षोड़शे वर्षे पुत्रं मित्र वदाचरेत् ॥

श्लोक में पुत्र का ही, उल्लेख है लेकिन इसका अर्थ सन्तान ही लेना चाहिए। पुत्री का समावेश भी इसी मे है। ५ वर्ष को ५-६ वर्ष रखना चाहिए। आधुनिक मनो समीक्षक भी यही समय निर्धारित करते हैं। किस तरह ये पाच की संख्या पर पहुंचे इसका ठीक उत्तर हम नही दे सकते। फिर बचपन की इस अवस्था तक किसी की स्मृति नहीं पहुंचती साथ ही इसी समय में शिशु के भावी व्यक्तित्व की प्रतिष्ठा भी हो जाती है। अभिभावकों द्वारा शिशु के इस जीवन काल की परिचालना बड़ी सावधानी से होनी चाहिये।

'लालन अर्थात् शिशु को आदर करके यथेच्छाचारी बना कर नष्ट कर डालना नहीं है। माता पिता को इस तरह चलना होगा—बच्चे के लिए ऐसी अवस्था और घटनाओं का समावेश करना होगा, जिस से शिशु की प्रकृति स्वयं सामाजिक रूप से मंगलमय पथ पर अग्रसर हो। उस पर कड़ा शासन तो कभी करना ही न चाहिये। उसके गठन शील व्यक्तित्व के मार्ग में बाधा बन कर खड़ा होना गर्हित है—उसको भुला कर—चेष्टा करके राह पर लाना चाहिये। बच्चे में भय, क्रोध और तीव्र विरक्ति न उत्पन्न

होने पाये। अभिभावकों को इस बात पर पूरा ध्यान रखना चाहिये। पण्डितों ने प्रमाण दिये हैं कि शिशु के भय, क्रोध और विरक्ति के साथ उसके भावी मानसिक स्वास्थ्य का अत्यन्त घनिष्ट सम्बन्ध है। बच्चे के काम में बार बार बाधा देना या बार बार डराना उचित नहीं है। दूध पिलाने वालियों का कर्तव्य इस विषय में सबसे अधिक है।

लालन की वयस अर्थात् ५-६ वर्ष के बाद ताड़ना अर्थात् शारीरिक दण्ड से भी काम लिया जा सकता है। इस सम्बन्ध में भी एक विशेष नियम है। ताड़ना अपराध के अनुकूल ही हो। अताड़न और अति ताड़न व्यर्थ होगा। अपराध करते समय ही ताडना करनी चाहिए। पहिले या पीछे दोपावह होजायगी। शिशु के हृदय में युक्तियों द्वारा न्याय अन्याय और हिताहितका ज्ञान कराना भी कर्तव्य है। भावी उन्नति के लिए आवश्यक बातें समझना विशेष फलदायक होगा। कई बार अकारण दण्डित होने पर बच्चे के मन में माता पिता के प्रति विद्वेश उत्पन्न हो जाता है। कई बार ऐसा भी देखा गया है कि बच्चे दण्ड से एक प्रकार के सुख का अनुभव करते हैं और उस सुख के लिए पुन. २ अपराध करते हैं। बच्चे की बदमाशी

और क्रोध जनित क्षोभ में इस ताडना की इच्छा रखने वाले बच्चों की मनोवृत्ति अभिभावक और शिक्षक समझ नहीं पाते।

माता पिता और शिक्षक को यह भी ज्ञात होना ही चाहिये कि बच्चा किसी भी हालत में अपने को दूसरे से हीन न समझने पाये। दूसरे की तुलना में या दूसरे के सामने उसकी कडी भर्त्सना करने से उनके वर्धित आत्माभिमान को चोट लगती है। यहां एक बात करनी ही पड़ेगी। पिता को भूल जाना चाहिए कि लडकपन में मुझे भी इसी तरह मारा पीटा गया और मैं उसका बदला लेलूं। भर्त्सना या ताड़ना करने से पहले बच्चे ने ऐसा क्यों किया—यह सोचना और उसके कारण का पता लगाना ही चाहिए। क्रोधावेश में शिशु को दण्ड देना उचित नहीं है।

स्मरण रखना चाहिये कि वास्तविक जगत् और शिशु की कल्पना की प्रतीति के अन्तर का बोध शिशु के मन मे थोड़ा ही होता है। वह धीरे-धीरे परिस्फुट होता है। कई बार बच्चा सच और झूठ का भेद भी नहीं जान पाता। इस स्थित में उसे 'सत्य' अच्छी तरह समझा देना चाहिये। किसी तरह की भी गड़बड़ी होने से बच्चा बुद्धि की

कल्पना से मिथ्या की सृष्टि कर लेगा। मिथ्या का ज्ञान उसे पहिले नहीं होता। बहुत से माता-पिता यह बात नहीं जानते। सीधी बात यह कि प्रत्येक पग पर विचार करके बढ़ना चाहिये। जैसा-तैसा कह बैठने से बच्चे का भविष्य भी जैसा-तैसा ही हो जायगा। वे माता पिता के प्रति वीतश्रद्ध रहना और संसार को कड़ुवी निगाह से देखना शुरू कर देंगे।

इस तरह दस वर्ष पूरे करके जब बच्चे के यौवन में पदार्पण करने का समय हो तब ताडना बंद कर देनी चाहिये। फिर केवल वाचलिक उपदेश एवं युक्ति प्रदर्शन पर ही अभिभावकों को निर्भर रहना होगा। यदि वे ठीक तरह से चलते रहे तो पुत्र-पुत्री को मित्र रूप से प्राप्त करेंगे, उनकी सहायता लेंगे अन्यथा सन्तान का भविष्य तो दुःखमय हो ही जायगा, उनकी अपनी वृद्धावस्था भी क्लेश से भर जायगी, और इसके जिम्मेवार होंगे वे स्वयं। फिर कहता हूं आप एक बार सोचिये कि आप कैसी संतान का पालन कर रहे हैं।

नोट—इस लेख के यहां प्रस्तुत करने का तात्पर्य यही है कि आज के बालक यदि ईश्वर ने कुशल से रक्खे तो कल वृद्ध अवश्य होंगे यदि उनका प्रारम्भिक जीवन ठीक होगा और वह अपने ब्रह्मचर्य्य की रक्षा करना भली प्रकार जान गये तो बिना किसी कायाकल्प की सहायता के भी वे दीर्घजीवी बन सकेंगे।

दीर्घायु-विज्ञान ।

[वैद विषारद श्री प्रभुनारायण तिवारी

मनुष्य सौ वर्ष अवश्य जी सकता है—

आज यह बात तो सबके दिमाग से निकल ही गई है कि मनुष्य मात्र सौ वर्ष तक की दीर्घायु सहज ही में भोग सकता है। सौ वर्ष तक जीने का अधिकार प्राप्त होने पर भी आजकल प्रत्येक मनुष्य सौ वर्ष जीने की बात को सुनकर आश्चर्य्य में पड़ जाता है। वास्तव में आश्चर्य की कोई बात नहीं। एक और एक मिलकर दो होते हैं, जिस प्रकार यह सरल सत्य है उसी प्रकार सौ वर्ष जीने की बात भी है। प्राचीन धर्मशास्त्र सौ वर्ष तो क्या पांच सौ और हज़ार वर्ष तक की आयु भोगने वाले मनुष्यों के उदाहरण दे रहा है। आधुनिक वैज्ञानिक भी इस बात की पुष्टि बड़ी मजबूती के साथ कर रहे हैं।

यह सिद्ध है कि मनुष्य जिस प्रकार के विचार करता है, उन्हीं के अनुरूप फल भी उसे अवश्य मिलता है योग्य आहार-विहार पूर्वक सैकड़ों वर्ष तक जीवित रहने वाले प्राचीन ऋषि-मुनियों के उदाहरण हमारे शास्त्रों में अनेकों मिलते हैं। इन उदाहरणों को पढ़ पढ़ कर हम अवश्य

निश्चय रूप से मान सकते हैं कि ऋषि-मुनियों की भांति यदि हम लोग भी योग्य आहार-विहार पूर्वक रहन सहन रखें तो हम सब भी सैकड़ों वर्ष तक जीवित रह सकते हैं। दूसरे शब्दों में हम यदि कहे कि सौ वर्ष तक जीवित रहने का हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है तो अनुचित न होगा। जिस प्रकार रेल का एक इंजिन बोझ को खींच ले जा सकता है, उसी प्रकार दूसरे सैकड़ों इञ्जिन भी अवश्य खींच ले जा सकते हैं। जिस प्रकार यह सिद्धान्त अटल है, उसी प्रकार एक व्यक्ति जो युक्त आहार-विहार से सौ वर्ष तक जी सकता है, उसी भांति दूसरे व्यक्ति भी क्या उतने समय तक अपना जीवन नहीं बढ़ा सकते? अवश्य, वे भी अपनी आयु उसी प्रकार की रहन-सहन, आहार-विहार रख कर सौ वर्ष या उससे भी अधिक समय तक बढ़ा सकते हैं।

कोई एक कुम्हार घड़े बनाना प्रारम्भ करे, पर वह यदि इस सन्देह में बना रहे कि क्या मै अमुक प्रकार के घड़े बना सकूंगा या नहीं, तो वह अपने कार्य्य में कभी सफलता नहीं पा सकता। इस से सिद्ध होता है कि कार्य की सिद्धि के लिए आत्म विश्वास की आवश्यकता है। बिना विश्वास के कोई भी कार्य सिद्ध नहीं होता। अस्तु, सौ वर्ष तक जीने की वास्तविक इच्छा करना हम लोगों के लिए अनुचित नहीं है। इस प्रकार की इच्छा करना

हम लोगों का विशेष अधिकार है। जो हमारे अधिकार की बात हो उसकी प्राप्ति के लिये हमें अवश्य प्रयत्न करना चाहिये। सौ वर्ष तक जीने के लिये हम लोगों को दृढ़ता पूर्वक यह भावना मनमें सदा जागृत रखना परमावश्यक है कि हम सौ वर्ष तक अवश्य जी सकते हैं।

शास्त्रों की दृष्टि में सौ वर्ष का जीवन।

सौ वर्ष तक जीवित रहने का सिद्धान्त कोई कपोल कल्पना नहीं। यह ऋषि महर्षि प्रणीत प्राचीन शास्त्रों का जबरदस्त ठेका है। स्वाभाविक रूप से जिस मनुष्य शरीर के अवयव मात्र सौ वर्ष तक काम आ सकते हैं। तब यह बात क्यों नहीं मानी जा सकती कि सौ वर्ष तक जीवित रहने का सिद्धान्त बहुत ही सरल है। किन्तु आर्ष मन्त्रों में भी यही भावना पाई जाती है।

शत मिन्नु शरदो अंति देवाः—ऋगवेद

"हे देव मनुष्य की आयु तुमने सौ वर्ष की निर्माण की है।"

पश्यामः शरद शतं जीवाम शरदः शतं।

[ऋग्वेद मण्डल १० सूक्त १६१ मन्त्र ४]

"मैं सौ वर्ष तक देखूं तथा सौ वर्ष जीवित रहूँ।"

मानुष शत जीवी च पुरा रुद्रेण भाषितम्।

विकर्मणः प्रभावेण शीघ्र काले विनश्यति ।

—शङ्कर भगवान्

दीर्घ जीवी भारतीय ।

सौ वर्ष तक जीवित रहने वाले लोगों के उदाहरण भारतवर्ष में एक नहीं अनेकों मिलेंगे । वे मिताहार, सदाचार और मनोनिग्रह के कारण ही इतनी बड़ी आयु भोग सके थे, उनमें से कुछ के नाम में पाठकों की जानकारी के लिए यहां लिखूंगा । यद्यपि स्वामी शंकराचार्य ३२, स्वा० दयानन्द ५६, स्वा० विवेकानन्द ३६, स्वामी दर्शनानन्द ५७, बाबू केशवचन्द्रसेन ४५, और पं गुरुदत्त विद्यार्थी एम. ए. ३० वर्ष की ही आयु में स्वर्ग गामी होगये थे, परन्तु इसका कारण बाल विवाह स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाले आस पास के संयोग और देश की निर्धन तथा अवनत दशा में गिने गिनाए कार्यकर्त्ताओं के सिर देश की बिगड़ी दशा सुधारने का भारी बोझ ही था । जिसके परिणाम स्वरूप वे देश वासियों से लेश मात्र भी सहायता प्राप्ति की इच्छा किए बिना ही उन्होंने जी तोड़ परिश्रम किया और फल स्वरूप उक्त नर रत्नों को अकाल में ही हाथों से खो देने का दुर्भाग्य भारतवर्ष के मत्थे पड़ा ।

नं०	नाम	अवधि	संक्षिप्त परिचय।
१.	दादा भाई नौरोजी	९२	ये महा पुरुष भारतवर्ष के नेताओं में दादा रूप हैं। ये अपने अन्तिम जीवन में सात्विक और सादा भोजन करते थे।
२.	मेघ बाई	९३	गोधरा निवासी थी पर जीवन निर्वाह के लिये भावनगर में बसी थी।
३.	शिव बाई	१००	आप भी गुजरात निवासिनी थी।
४.	वल्लभदास जादवजी	१००	आप भी गुजरात निवासी थे।
५.	हैदराबाद के प्रथम निजाम	१०४	हैदराबाद दक्षिण के सर्व प्रथम अधीश्वर।
६.	मरियानी की दरजिन	१०५	यह स्त्री मौजा मरियानी पो० चौबेपुर (कानपुर) के बुद्धू दर्जी की माता थीं।
७.	बनराज चौड़ा	११०	यह इतिहास प्रसिद्ध पुरुष बन में जन्मा था। इससे बनराज नाम रक्खा था।

नं०	नाम	अवधि	संक्षिप्त परिचय ।
८.	गोवर्द्धन गड़रिया	११६	बनारस के पास किसी गांव में रहता था।
९.	एक मालिन	११७	यह झालोर तालुका के गोलाण गांव में रहने वाले भोला माली की धर्मपत्नी थी।
१०.	ब्रह्मचारी गोसाईं लक्ष्मणपुरी	११९	
११.	उमरेठ का एक मनुष्य	१२०	
१२.	काशीनाथ शखाराम फिलकर	१२०	बम्बई के रेवदण्डा गांव के रहने वाले थे। उसकी एक लड़की बायोबाई ८० वर्ष की मौजूद है, जिसके २० पोते और पोतियां हैं। सबसे छोटी लड़की १३ वर्ष की है। उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा है और वह अपने दांतों से बादाम तोड़ सकती है, वह कोई

नं०	नाम	अवधि	संक्षिप्त परिचय
			मादक वस्तु सेवन नहीं करती है। वह अब भी जीवित है।
१३.	बूरा	१२२	पञ्जाब के शासक महाराणा रणजीतसिंह के समय का अब भी तगड़े व्यक्ति की भांति स्वस्थ्य मौजूद है। उसका दावा है कि इस उम्र में भी १२ फिट लम्बा छड़ अपने दांतों से उठा सकता है। यह ८ बच्चों का बाप है और सबसे बड़े लड़के की उम्र इस समय ९० वर्ष की है। उसकी दृष्टि में अब भी कोई कमी नहीं हुई है।
१४.	देवगढ़ का एक कोटी	१२५	
१५.	हजीरा परगना के कहशन गांव का एक मुसलमान	१२५	
१६.	नाई स्त्री	१३५	यह बसो गांव के एक नाई की धर्मपत्नी है।

पाश्चात्य दीर्घजीवी ।

सौ वर्ष तक जीने वाले भारतीय मनुष्यों की भाति पाश्चात्य शतायु मनुष्यो की गिनती अंगुलियों पर गिनी जाने लायक २५–५० नहीं है, पर वह सैकड़ों तक पहुँच सकने वाली है। इस बात के लिये इतिहास के पृष्ठ खुले पड़े हैं। पश्चिम के सभी शतायु मनुष्यों की गणना की जाय तो पृष्ठ भर सकते हैं। थोड़े से नाम यहां उदाहरण रूप में लिखे जाते इसीसे सभी समझ सकते हैं कि पश्चिम में भी सौ वर्ष तक जीवित रहने वाले मनुष्य काफ़ी हैं।

नं०	नाम	अवधि	संक्षिप्त परिचय।
१.	प्लेटो	८०	यह तत्वज्ञानी विद्वान् जेनोफोन का समकालीन था।
२.	सिसरो	८४	यह एक सुप्रसिद्ध ग्रन्थकार था और अपनी ८४ वर्ष की आयु में व्याख्यान तक भी देता था।

नं०	नाम	अवधि	संक्षिप्त परिचय।
३.	ऐजेसिलोस	८४	यह एक पहलवान था, इसके आचरण का सुन्दर चित्र जेनोफोन-नामक-इतिहास-लेखक ने खींचा है।
४.	जेनोफोन	९०	इस विद्वान् ने मितहार और सदाचार के सम्बन्ध में बहुत कुछ लिखा है।
५.	इस्माइल्स	९२	सेल्फ हेल्प, केरेक्टर थ्रिफ्ट आदि उपयोगी पुस्तकों का लेखक था।
६	ओरेंज फ्री स्टेट का एक बुड्ढा व्यक्ति	९७	इस समय जीवित है और उसने फिरसे अपना विवाह करने की इच्छा प्रकट की है। (प्रताप ७ जुलाई १९३६)
७.	पिंडार	१००	यह एक कवि था, पीने वाली वस्तुओं में पानी ही को वह उत्तम मानता था।

नं०	नाम	अवधि	संक्षिप्त परिचय ।
८.	सेण्ट जेशम	१००	यह एक सन्त था ।
९.	हिपोक्रेटिस	१००	यह विद्वान् ग्रीस देश की वैद्य विद्या का शोधक और प्रयोजक था ।
१०.	कूला	१०२	बलगेरिया का रहने वाला इस समय भी जीवित है और अपना नया विवाह करने की फिक्र में है (प्रताप ७ जुलाई १९३६)
११.	मिसेज नैन्सी पोट्रास	१०३	कनाडा के मनीटावा नामक नगर में रहती हैं। अब भी जीवित हैं इनके लगभग सौ पोते और पोतियां तथा तीन परपोते हैं (प्रताप ७ जुलाई १९३६)
१२.	पैथोगोरास	१०४	इस ग्रीक तत्ववेत्ता ने अपने जीवन वृत्तान्त में लिखा है कि उसने अपने शिष्यों को आत्म निग्रह और नीति नियमों के पालन की खास आज्ञा दी थी ।

नं०	नाम	अवधि	संक्षिप्त परिचय ।
१३.	सेयट एपी फेनीयस	११५	
१४	श्रासेनीयस	१२०	इस दीर्घायु पुरुष ने जन समूह में ६५ वर्ष तथा जङ्गल में ५५ वर्ष व्यतीत किए ।
१५.	सेम्यु एल्टस	१२०	एक सत्पुरुष था ।
१६.	काऊएटेस आफ़ डेजमण्ड	१४८	
१७.	विलियम मीड	१४८	
१८.	थोमस पार	१५२	

परिशिष्ट ।

अपने स्वास्थ्य और यौवन को स्थाई रखकर अधिक समय तक जीवित रहने की चेष्टा मानवीय धर्म है । ईश्वर की कृपा और अपने उद्योग से मनुष्य विद्या, धर्म अथवा अन्य किसी ऐसे कार्य में जिनसे सर्व साधारण का हित हो, संलग्न होकर सर्व प्रिय बन जाते हैं । ऐसे सज्जन पूर्ण स्वास्थ्य के साथ जितने अधिक समय तक जीवित रहें इनसे देश का हित ही होता है, परन्तु अब ऐसे लोग जा शुद्ध हृदय से परोपकारी हों और जिनसे इस बात की आशा की जाय कि यह सज्जन जितने दिन अधिक जीवित रहेंगे उतना ही अधिक यह सर्व साधारण के हित की कामना करते हुए देश का उपकार कर सकेंगे बहुत कम देखे जाते हैं । वास्तव में ऐसे उदार हृदय व्यक्तियों के प्रति शत्रु और मित्र सबही के भाव एकसे होते हैं । परन्तु देखा यह जाता है कि ऐसे उत्तम मनुष्य जल्दी ही कराल काल का ग्रास बन असमय ही अपनी जीवन लीला समाप्त कर जाते हैं । उनके सद् उद्योग से प्रारम्भ किये गये कार्य इस तरह से अधूरे रह जाते हैं कि दूसरा कोई बहुत कम ही उनको इतनी सफलता से समाप्त कर पाता है कि जितनी सफलता से शायद स्वयं उस मृतक व्यक्ति के हाथ से समाप्त होते, उनके

सारे मित्र और सम्बन्धी भी उनके इस असमय मृत्यु से क्षुब्ध होते हैं और यही कहकर संतोष कर लेते हैं कि ईश्वर की ऐसी ही मरज़ी थी, किन्तु यदि तनिक भी गम्भीरता से विचार किया जाय तो यही पता लगता है कि मृतक व्यक्ति ने अपने शरीर से जितना परिश्रम लिया उसकी पूर्ति के लिये कोई चेष्टा नहीं की। व्यय की गई शक्ति की यदि किसी साधन या प्रयोग से पूर्ति होती रहती तो शायद उनकी जीवन लीलाएँ समाप्त न हो जातीं। इसलिये शरीर की रक्षा के यह बात परमावश्यक है कि उपरोक्त एक न एक प्रयोग से शरीर को निरोग और स्वस्थ्य बनाये रखने की चेष्टा की जाती रहे।

इति शुभम् ॥

हमारे यहां की प्रकाशित
चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकें।

कमीशन २५) रु० सैकड़ा

डाक्टरी चिकित्सा।

इस पुस्तक को डाक्टर महेन्दुलाल जी गर्ग ने बड़े परिश्रम के साथ लिखा है, इसमें मनुष्य के आरोग्य रहने की विधि, रहने का स्थान, खाने के पदार्थ, पानी की पहिचान और वर्णन, एकसे ही रोगों को भिन्न भिन्न रूप से पहिचानने की रीति आदि बडी ही सरलता से लिखी गई है। जिससे एक हिन्दी जानने वाला भी बड़ी सुगमता से समझ सकता है। ८०० पृष्ठों की बढ़िया जिल्द बंधी पुस्तक का दाम ६) रु० डाक खर्च माफ।

एलोपैथिक मैटीरिया मेडिका

हिन्दी भाषा में चिकित्सा सम्बन्धी ऐसी सुन्दर पुस्तक आज तक नहीं छपी थी, जिसके द्वारा अंग्रेज़ी

औषधों के गुण अवगुणों का पूरा ज्ञान प्रत्येक मनुष्य सहज ही में प्राप्त कर सके। किस रोग में कौन कौन सी औषधें दी जाती हैं, इसका वर्णन भी इसमें पूर्ण रीति से दिया गया है। चिकना काग़ज़, विलायती कपड़े की जिल्द ६०० पृष्ठ की पुस्तक का मूल्य ६) रु० डांक खर्च माफ।

डाक्टरी नुसख़े।

इसमें एक ही रोग पर कई प्रकार के नुसखे अच्छे २ परीक्षा किये हुए लिखे हैं।

देशी और विदेशी दवाइयों की तोल की बराबरी तथा विदेशीय दवाओ के नाम हिन्दी भाषा में लिखे गये हैं, रोगों के नाम अंग्रेजी और हिन्दी दोनों भाषा में लिखे हैं। सुन्दर छपाई, चिकना कागज़, २५० पृष्ठ की सुन्दर जिल्द बंधी पुस्तक का दाम सिर्फ १।) रु०

प्रसिद्ध देशीय औषधियों के अंग्रेज़ी डाक्टरों द्वारा परीक्षित प्रयोग।

श्रीमान् डाक्टर जी. टी. बर्डवुड एम. ए. एम. डी. (केनटब) एम. आर. सी. एस. आई. आर. सी., डी.पी.एच. लेफ्टिनएट कर्नल आई. एम.एस. लेट सिविल-

सर्जन लखनऊ, लेट प्रिंसिपल आगरा मेडीकल स्कूल ने देशी दवाइयों की परीक्षा कर अनुभूत २०० से अधिक नुसखे लिखे थे, उसका यह हिन्दी अनुवाद है, पुस्तक बड़े काम की है। ऐसी उपयोगी पुस्तक का दाम सिर्फ १) रु०

सचित्र कम्पाउण्डरी शिक्षा।

इसमें प्रत्येक अंग्रेजी दवा का उपयोग मात्रा, टिंक्चर, लिनीमेंट, मिक्सचर आदि बनाना, कौनसी औषधि की क्या मात्रा है और उसे किसके साथ कैसे मिलानी चाहिये आदि का पूरा वर्णन लिखा है। दवा बनाने के चित्र भी दिये हैं।

४४६ पेज की पुस्तक चिकना काग़ज़ सुन्दर जिल्द वाली के दाम सिर्फ १॥) रु०, डाक खर्च ॥)

भारतीय वनस्पतियों पर विलायती डाक्टरों के अनुभव।

विलायत के प्रसिद्ध डाक्टर वेरिंग्स आदि ने देशीय औषधों की भली प्रकार से जाच करके उनके गुण मात्रा रोगों पर प्रयोग विधि आदि विशद रूप से लिखा है। ५३२ पृष्ठ की पुस्तक, सफेद चिकना कागज़, सुन्दर जिल्द बंधी का दाम सिर्फ २) रु० डाक खर्च ॥-)

चिकित्सकों के कर्तव्य ।

चिकित्सकों का रोगियों के प्रति क्या कर्त्तव्य है, रोगी को कैसे रखना चाहिये, विलायती दवाइयों का असम्मेलन यानी कौन कौन दवा एक साथ मिलाकर न देनी चाहिये आदि, रोगी और चिकित्सक के काम की बहुत सी बातें लिखी हैं। पुस्तक ३८६ पृष्ठ में समाप्त हुई है, क़ीमत सिर्फ़ १॥) रु०

विषोपचार पद्धति ।

आजकल सर्प, बिच्छू, पागल कुत्ते तथा गोह आदि के काटने से हजारों मनुष्यों के प्राण जाते रहते हैं, इस पुस्तक में इन सब से बचने के उपायों के अतिरिक्त सखिया, अफीम आदि के विष को दूर करने की तरकीबें भी लिखी हैं। दाम सिर्फ ।=) आना डांक ख़० ।=)

वेदनाहीन प्रसव ।

विलायत के डाक्टरों ने इस बात की भी जांच करली है कि बिना वेदना के बच्चा कैसे पैदा होता है, यही इसमें लिखा है। क़ीमत ॥) आना ।

नूतन शिशुपालन ।

गोद के बच्चों का पालन पोषण कैसे करना चाहिये ? इसकी पूरी शिक्षा की पुस्तक, क़ीमत ≈) आना।

चिकित्सा सिन्धु ।

इस पुस्तक में वैद्यक, यूनानी, एलोपैथिक, होमियो-पैथिक मतों से भिन्न भिन्न रोगों के निदान, लक्षण और चिकित्सा लिखी है। इसके द्वारा मामूली पढ़ा लिखा आदमी भी भली प्रकार चिकित्सा कर सकता है। इसमें अंग्रेजी दवाओं के नाम भी हिन्दी में लिखे हैं। क़ीमत १)

दन्त रक्षा ।

इसमें दांतों के आने से लेकर पूरे दांत निकलने और दांतों में होने वाले प्रायः समस्त रोगों का वर्णन और उसकी चिकित्सा के सरल उपाय लिखे हैं। क़ी ।) आना।

सरल रोगी परिचर्या ।

बीमार हो जाने पर उसके लिये किस बीमारी में क्या पथ्य देना चाहिये ? बीमार को कैसे रखना चाहिये ? यह सब इस पुस्तक में लिखा है। क़ीमत १) रुपया।

शक्ति संचय ।

बल और पुरुषार्थ बढ़ाने लिये सबसे अच्छे नुसखे लिखे हैं। कीमत १)

बुढ़ापा रोकने के उपाय ।

[२४ चित्रों सहित]

मौत तो किसी से रोकी नहीं जाती, परन्तु अमेरिका के वैज्ञानिकों ने बुढ़ापा रोकने की युक्ति निकाल ही डाली। सुबह चारपाई पर पड़े२ कुछ अङ्गों का परिचालन १०-१५ मिनट तक करते रहिये, फिर न क़ब्ज की शिकायत न आए दिन बीमारियों का डर, अङ्ग परिचालन कैसे करना चाहिये इसके लिये पुस्तक में २४ चित्र हैं। कीमत १)

इञ्जेक्शन (सुई) चिकित्सा ।

इन्जेक्शन द्वारा रोगों के इलाज सिखाने की पुस्तक १)

गर्भाधान विधि ।

जवान आदमी १०० वर्ष तक कैसे निरोग रह सकता है और मनचाही सन्तान कैसे पैदा होगी, सभी बातें लिखी हैं। क़ीमत ॥) आना।